

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS  
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**SEBASTIÃO MORAES ELIAS**

**Porções de Referências para Consumo de Alimentos Regionais  
do Município de Coari – Amazonas**

Coari – AM  
2022

**SEBASTIÃO MORAES ELIAS**

**Porções de Referências para Consumo de Alimentos Regionais  
do Município de Coari – Amazonas**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Nutrição da Universidade Federal do  
Amazonas como parte dos requisitos exigidos  
para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profa Dra. Regina Coeli da Silva Vieira.

Coari – AM  
2022

## Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

E42p Elias, Sebastião Moraes  
Porções de referências para consumo de alimentos regionais do município de Coari – Amazonas / Sebastião Moraes Elias . 2022  
32 f.: 31 cm.

Orientadora: Regina Coeli da Silva Vieira  
TCC de Graduação (Nutrição) - Universidade Federal do Amazonas.

1. Dieta Saudável. 2. Consumo de Alimentos. 3. Dietética. 4. Guias Alimentares. 5. Valor de Referência para Porções. I. Vieira, Regina Coeli da Silva. II. Universidade Federal do Amazonas III. Título

# **SEBASTIÃO MORAES ELIAS**

## **Porções de Referências para Consumo de Alimentos Regionais do Município de Coari – Amazonas**

Este trabalho foi apresentado, julgado e aprovado como quesito para obtenção do título de Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal do Amazonas.

Banca Examinadora:

Luziane de Lima Pereira – Prefeitura Municipal de Coari.

Luitgard Clayre Gabriel Carvalho de Lima – Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

Kemilla Sarmiento Rebelo – Universidade Federal do Amazonas (UFAM).

DATA DE APRESENTAÇÃO: 24/03/2022

Aos meus pais e irmãos pelo apoio, por sempre me incentivarem,  
e serem meu alicerce para seguir em frente .

## AGRADECIMENTOS

Ao Senhor Deus, pelo dom da vida e por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados no decorrer do curso, e por sempre me substanciar com fé para seguir em frente.

A todos aqueles que contribuíram direta ou indiretamente na minha formação acadêmica, enriquecendo no meu processo de aprendizado profissional, e como ser humano.

Ao meus pais Sebastiana e Celso, pelo investimento, por todo amor, e por acreditar em mim, mesmo que de longe, sempre me deram apoio incondicional. Eu amo vocês infinitamente.

A minha Vó Luiza (*in memoria*) mulher de mil fases, que sempre esteve presente em minha vida, por todo ensinamento, e de ter repassado os valores que uma pessoa de bem deve ter. Lhe amarei eternamente vizinha!!! A minha Vó Rosalina pelos laços de amor e carinho.

Aos meus irmãos Ariana, Isaac, Coralina e Rosalina Luiza, por serem meus incetivadores, companheiros, conselheiros e espelho.

Aos meus sobrinhos João Gabriel, Ana Lins, Isadorah, e Fernanda, pela transmissão de carinho, e amor.

Ao meus tios e primos, por vibrarem por essa jornada, além do meu tio Carlos por ter me recebido tão bem.

A família Lima e Ferreira que Deus me presentou no decorrer dessa jornada, Dona Augustinha, Ivanilce, Thiego, Ivanete, Vaguiane, Edniuza, Henrique, por sempre me receberem de abraços abertos. Sou grato!

As minhas amigas Ivanilde, Ana Karolina, Lidiane e Kamila, pela amizade, carinho, e torcida durante esses anos.

A minha orientadora Professora Regina Coeli, por sua orientação e pelo o desenvolvimento dessa pesquisa, além de ser uma excelente profissional.

Ao professores, pelos ensinamentos, ajuda e paciência, os quais ajudaram no meu aprendizado no decorrer dessa formação.

Aos meus colegas de curso, em especial Débora, Marcos, Iara, Elissandra e Léia os quais convivi diariamente, pelas trocas de aprendizado, experiência e companherismo.

Á Universidade Federal do Amazonas, por ter contribuindo no processo de formação profissional, e por tudo que aprendi ao longo desses anos do curso.

*“Mesmo quando tudo  
parece desabar, cabe a mim decidir  
entre rir ou chorar, ir ou ficar,  
desistir ou lutar,  
porque descobri, no meio do caminho  
incerto da vida, que o mais  
importante é o de decidir”.*

(Cora Coralina)

## SUMÁRIO

Artigo Científico .....	9
Resumo: .....	9
Abstract:.....	9
1 INTRODUÇÃO .....	10
2 MATERIAL E MÉTODOS .....	11
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	14
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	15
APÊNDICE A - 1º GRUPO (Arroz, pão, massa, batata, mandioca e pupunha: 1 porção 150 kcal) .....	17
APÊNDICE B - 2º GRUPO (Frutas: 1 porção 35 a 70 kcal) .....	19
APÊNDICE C - 3º GRUPO (Legumes e verduras: 1 porção 15 Kcal) .....	21
APÊNDICE D - 4º GRUPO (Carnes e ovos: 1 porção 190 Kcal) (Feijões e Castanhas: 1 porção 55 Kcal) .....	22
APÊNDICE E - 5º GRUPO (Leite, queijo e iogurte: 1 porção 120 kcal) .....	24
APÊNDICE F - 6º GRUPO (Açúcares e doces: 1 porção 110 kcal) .....	25
APÊNDICE G - 7º GRUPO (Óleos e gorduras: 1 porção 73 kcal) .....	26
ANEXO A – NORMAS DA REVISTA: TEMPLATE .....	27

## Artigo Científico

### Porções de Referências para Consumo de Alimentos Regionais do Município de Coari – Amazonas

### Portions of References for Consumption of Regional Foods in the Municipality of Coari – Amazonas

**Sebastião Moraes Elias<sup>1</sup>**, [sebastiaomoraeselias@hotmail.com](mailto:sebastiaomoraeselias@hotmail.com)

**Regina Coeli da Silva Vieira<sup>1</sup>**, [reginacoeli@ufam.edu.br](mailto:reginacoeli@ufam.edu.br)

#### Resumo:

**Introdução:** Um modelo alimentar adequado que prioriza o consumo de produtos regionais. Definir porções de referência pode contribuir para evitar excessos e déficits nutricionais. **Objetivo:** Desenvolver proposta de porções de referência de alimentos regionais considerando padrão alimentar amazônico, promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. **Métodos:** Trata-se de estudo transversal descritivo que utilizou informações de tabelas de composição centesimal de alimentos. Foram categorizados pela proposta de padrão alimentar amazônico (SILVA; VIEIRA, 2020) através dos estudos de (AGUIAR, 2019), que tem como enfoque principal a tabela de composição centesimal dos alimentos da Amazônia e de Mata (2012) com os alimentos listados com seus valores de medidas caseiras. **Resultados:** Foram elaboradas tabelas com alimentos e medidas caseiras com equivalência média. **Conclusão:** as tabelas elaboradas contêm dados que contribuirão para as indicações de substituições de alimentos nos planos alimentares com produtos regionais, especialmente em planos para pessoas portadoras de doenças crônicas não transmissíveis. Também permitirão a continuidade das análises e elaboração de tabelas de equivalências não apenas energética, mas de outros nutrientes.

**Palavras-chave:** Dieta Saudável. Consumo de Alimentos. Dietética. Guias Alimentares. Valor de Referência para Porções.

#### Abstract:

**Introduction:** An adequate food model prioritizes the consumption of regional products. Defining reference portions can help to avoid nutritional excesses and deficits. **Objective:** Develop a proposal for reference portions of regional foods considering the Amazonian food pattern, health promotion and prevention of chronic non-communicable diseases. **Methods:** This is a descriptive cross-sectional study that used information from tables of the proximate composition of foods. They were categorized by the proposed Amazonian food pattern (SILVA; VIEIRA, 2020) through studies by (AGUIAR, 2019), whose main focus is the table of proximate composition of foods from the Amazon and from Mata (2012) with the foods listed with their home measurements values. **Results:** Tables were prepared with food and household measures with average equivalence. **Conclusion:** the tables prepared contain data that will contribute to the indications of food substitutions in food plans with regional products, especially in plans for people with chronic non-communicable diseases. They will also allow for the continuity of analyzes and the elaboration of equivalence tables not only for energy, but for other nutrients.

**Keywords:** Healthy diet. Food Consumption. Dietetics. Food Guides. Reference Value for Portions.

---

<sup>1</sup> Universidade Federal do Amazonas (UFAM) – Amazonas/Brasil

# 1 INTRODUÇÃO

A chamada dieta ocidental ou padrão alimentar ocidental se trata do consumo de alimentos que são adotado principalmente pela população da América do Norte e da Europa Ocidental, sendo caracterizada basicamente pela alta ingestão de carnes, cereais processados, açúcar, lácteos e gorduras. E que juntamente associada à inatividade física, contribui para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) nas populações que a adota (MATVEEVA et al., 2018; VARLAMOV, 2017; ZINÖCKER; LINDSETH 2018).

Pode ser chamado de modelo alimentar adequado, aquele que seja extremamente saudável, acessível e ambientalmente sustentável (devido baixos impactos ambientais, riqueza em biodiversidade e retornos econômicos locais positivos), além de conferir identidade e pertencimento em conjunto com altos valores socioculturais dos alimentos (SERRA-MAJEM; ORTIZ- ANDRELLUCCHI, 2018; DERMINI et al., 2017), um modelo que se configure a realidade local encontrada na Amazônia (SILVA; VIEIRA, 2020; MATA, 2012).

Existem propostas que visem regionalizar as orientações nutricionais, tais como a do Guia alimentar adaptado à população adulta do município de Coari – Amazonas segundo os estudos de Mata (2012) e a proposta de dieta amazônica, que objetiva prevenir doenças crônicas não transmissíveis, a qual se baseia na dieta mediterrânea (SILVA; VIEIRA, 2020). Todavia, há disparidades socioeconômicas que culminam por interferir na possibilidade de efetivação de um padrão alimentar saudável pela maioria da população, pois dietas saudáveis apresentam maior custo sendo imprescindível identificar padrões alimentares ricos em nutrientes, que sejam acessíveis e atraentes a fim de contribuir para o combate das desigualdades sociais em nutrição e saúde (DARMON; DREWNOWSKI, 2015).

Um fator bem importante é ter como base valores de alimentos regionais da Amazônia quando for realizar uma prescrição de dieta, uma vez que são escassos estudos sobre a composição centesimal desses alimentos dessa região, mas de acordo com os estudos de Aguiar (2019) pode elaborar uma tabela de composição centesimal sobre alguns deles com seus respectivos valores de macronutrientes, o que tornou-se como uma referência para observar os valores que ambos apresentam na sua composição, além de avaliar o consumo alimentar, bem como também poder desenvolver pesquisas sobre a relação dieta e doença.

Assim como também feito por Mata (2012) que propôs um Guia Alimentar adaptado para a população do referido município de Coari – Amazonas, destacando os alimentos regionais com suas medidas caseiras, um modelo de Guia Alimentar na forma de uma embarcação regional, uma figura típica da região, dando a importância a população local e aos alimentos regionais que são comercializados. E que de acordo com (SILVA; VIEIRA, 2020) verificou que é possível adaptar e ajustar recomendações de uma dieta habitual de outra população, com o intuito de evidenciar e de promover a saúde, e de auxiliar no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis utilizando os alimentos disponíveis na região amazônica, com o objetivo de promoção de saúde, ou seja, adaptar para a realidade local da região.

Diante do exposto, propor porções de referências de alimentos regionais considerando promoção da saúde e prevenção de DCNT, contribui para a criação de um modelo alimentar adequado.

Dessa forma, dando a importância aos alimentos regionais que são encontrados no município de Coari – AM, que através do seu consumo alimentar trás muitos benefícios para a saúde, como também garante ter uma alimentação saudável e equilibrada. Já que há escassez de estudos e conhecimentos sobre esses alimentos regionais encontrados na região amazônica (DE LIRA; COUTINHO; DA CUNHA FERS, 2020).

Esse estudo tem como objetivo geral de desenvolver proposta de porções de referência de alimentos regionais considerando padrão alimentar amazônico, promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). E específicos como: categorizar os alimentos regionais disponíveis para consumo no município de Coari pela proposta de padrão alimentar amazônico (SILVA; VIEIRA, 2020), considerando características nutricionais e de alimentos disponíveis em Aguiar (2019) e Mata (2012). E comparar os resultados nutricionais obtidos com ajuda de tabelas nutricionais para a proposta de padrão alimentar amazônico e o Guia alimentar para a população brasileira para realizar tabelas de composição centesimal por grupos dos alimentos regionais encontrados no município.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

O estudo é transversal, teórico e descritivo. Utilizou de informações contidas em tabelas de composição centesimal de alimentos, com etapa observacional através de pesquisa sobre alimentos encontrados para ingestão alimentar na região amazônica. Alimentos regionais, previamente descritos por diversos pesquisadores (SILVA; VIEIRA, 2020; MATA, 2012; BRASIL, 2015; KINUPP e LORENZI, 2015; KLIEMANN et al., 2014; NEPA, 2011), foram organizados em diferentes grupos conforme padrão alimentar amazônico (dieta amazônica) proposto por Silva e Vieira (2020) exposto na primeira coluna do quadro abaixo (Quadro 1).

**Quadro 1** – Alimentos componentes da dieta mediterrânea e seus equivalentes disponíveis na região amazônica, conforme Silva e Vieira (2020).

<b>Componentes da dieta mediterrânea*</b>	<b>Alimentos da região amazônica<sup>#</sup></b>
<b>Grãos não refinados<sup>+</sup>: &gt; 4 porções/dia</b>	Farinha de mandioca (farinha de macaxeira, farinha amarela, farinha branca, farinha de uarini), farinha de pupunha, massa da banana verde (farinha), milho, fruta-pão de carçoço.
<b>Legumes<sup>§</sup>: &gt; 4 porções/dia</b>	Alfavaca, bertalha, cariru, cebolinha, cheiro verde, couve, chicória, coirama, jambu, jerimum (abóbora), maxixi, pimenta cheirosa, quiabo, tomate regional, vinagreira.
<b>Batatas: &gt; 2 porções/dia</b>	Batata doce, cará roxo, cará branco, macaxeira.
<b>Frutas: &gt; 3-4 porções/dia</b>	Açaí, abacaxi, abacate, abacate regional, abiu, acerola, ananá, araçá, araçá-boi, água de coco, banana pacovã, banana prata, banana clonada, banana maçã, bacuri, buriti, biribá, cacau (polpa), caju, camu-camu, camapu, carambola, cubiu, cupuaçu, goiaba, graviola, ingá, jambo, jenipapo, laranja, limão, mari, maracujá, maracujá do mato, mamão, melancia, melão da região, manga, noni, pupunha, piquiá, rambutã, tucumã, taperebá, umari, uxi, limão, cupuí, siriguela.
<b>Laticínios integrais: ≤ 10 porções/semana</b>	Não sendo historicamente do hábito fica facultativo o consumo moderado. Quanto à alegação como fonte de cálcio, a necessidade do mineral poderá ser contemplada com diversificadas fontes dos demais grupos alimentícios.

<b>Carne vermelha: ≤ 1 porção/semana</b>	Carne bovina; Silvestres: paca, anta, tatu.
<b>Peixe: &gt; 6 porções/semana</b>	Aruanã, bodó, branquinha, curimatã, jaraqui, matrinchã, pacu, pescada, pirarucu seco e fresco, sardinha, surubim, tambaqui e tucunaré.
<b>Aves de capoeira: ≤ 3 porções/semana</b>	Pato, marreco, mutum, frango caipira.
<b>Leguminosas, nozes e feijão: &gt; 6 semana</b>	Feijão de corda, feijão de praia, castanha da Amazônia, castanha do Brasil, coco, pupunha, cacau (amêndoas).
<b>Azeite ≥1 porções/dia</b>	Açaí, tucumã e pupunha.
<b>Alcool &lt; 300mL /dia</b>	Não obrigatório. Contudo, há molhos fermentados (tucupi), licores e bebidas fermentadas, produzidos por populações tradicionais que podem ser incluídos quando pertinente.

Legenda: \*PANAGIOTAKOS et al., 2007. §Foram incluídas hortaliças popularmente chamadas de verduras e legumes. †Foram incluídos derivados de mandioca que contivesse fibra e outras fontes naturais de amido disponíveis na região. # Fonte: SILVA; VIEIRA, 2020.

### Alimentos encontrados para ingestão alimentar na região amazônica

Para essa busca de dados dos alimentos regionais da Amazônia e dos que são mais comumente consumidos no município de Coari foram usadas as seguintes Tabelas de Composição Centesimal: Tabela de Composição de Alimentos da Amazônia (AGUIAR, 2019); TACO - TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (NEPA/UNICAMP, 2011); e a Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil (POF/IBGE) (2011).

### Organização energética dos alimentos em grupos:

A partir dos 7 grupos diferentes conforme o Guia Alimentar Adaptado à População Adulta do Município de Coari – AM proposto por Mata (2012), os quais são divididos em sete grupos de alimentos regionais equivalentes caloricamente, juntamente com seus pesos e, medidas caseiras, a saber: 1º GRUPO - Arroz, pão, massa, batata, mandioca e pupunha: 1 porção 150 kcal; 2º GRUPO - Frutas: 1 porção 35 a 70 kcal; 3º GRUPO - Legumes e verduras: 1 porção 15 Kcal; 4º GRUPO - Carnes e ovos: 1 porção 190 Kcal Feijões e Castanhas: 1 porção 55 Kcal; 5º GRUPO - Leite, queijo e iogurte: 1 porção 120 kcal; 6º GRUPO - Açúcares e doces: 1 porção 110 kcal; 7º GRUPO - Óleos e gorduras: 1 porção 73 kcal.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A partir da proposta de dieta amazônica que considera o hábito alimentar do mediterrâneo, conhecido por contribuir na prevenção de DCNT, segue na tabela abaixo (Tabela 1) a contribuição energética limítrofe a ser ofertada por esta proposta, considerando adaptação pela a indicação de quantidade de energia por porção de grupos alimentares usada no Guia Alimentar Adaptado à População Adulta do Município de Coari – Amazonas (Mata, 2012).

**Tabela 1** - Contribuição energética limítrofe a ser ofertada por esta proposta da dieta amazônica (SILVA; VIEIRA, 2020) a partir das porções do estilo alimentar do mediterrâneo, considerando porção energética do Guia Alimentar Adaptado à População Adulta do Município de Coari (MATA, 2012).

Componentes da dieta mediterrânea*	#Energia (kcal) por porção adaptada a partir de Mata (2012)	**Energia limítrofe diária estimada a partir da proposta de Silva e Vieira (2020).
Grãos não refinados <sup>†</sup> : > 4 porções/dia	150 kcal/porção	No mínimo 750 kcal/dia (150 kcal/porção X 5 porções/dia)
Legumes <sup>§</sup> : > 4 porções/dia	15 kcal/porção	No mínimo 75 kcal/dia (15 kcal/porção X 5 porções/dia)
Batatas: > 2 porções/dia	150 kcal/porção	No mínimo 450 kcal/dia (150 kcal/porção X 3 porções/dia)
Frutas: > 3-4 porções/dia	35 a 70 kcal/porção	No mínimo 105 kcal/dia (35 kcal/porção X 3 porções/dia)
Laticínios integrais: ≤ 10 porções/semana	120 kcal/porção	Até 168 kcal/dia (120 kcal/porção X 1,4 porções/dia)
Carne vermelha: ≤ 1 porção/semana	190 kcal/porção	Até 26,6 kcal/dia (190 kcal/porção X 0,14 porção/dia)
Peixe: > 6 porções/semana	190 kcal/porção	No mínimo 190 kcal/dia (190 kcal/porção X 1 porção/dia)
Aves de capoeira: ≤ 3 porções/semana	190 kcal/porção	Até 81,7 kcal/dia (190 kcal/porção X 0,43 porção/dia)
Leguminosas, nozes e feijão: > 6 semana	55 kcal/porção	No mínimo 55 kcal/dia (55 kcal/porção X 1 porção/dia)
Azeite ≥1 porções/dia	73 kcal/porção	No mínimo 73 kcal/dia (73 kcal/porção X 1 porção/dia)
Álcool < 300mL /dia	-	Não recomendado
<b>ENERGIA DIÁRIA TOTAL:</b>		<b>≥ 1.974,3 Kcal/dia</b>

Legenda: \*PANAGIOTAKOS et al., 2007. §Foram incluídas hortaliças popularmente chamadas de verduras e legumes. †Foram incluídos derivados de mandioca que contivesse fibra e outras fontes naturais de amido disponíveis na região (Fonte: SILVA; VIEIRA, 2020). \*\*Fonte: ELIAS e VIEIRA (Iniciação Científica PIB-S 0375-2020).

O guia alimentar para a população brasileira é destinado às famílias e a todas as pessoas envolvidas com a saúde pública, fornecendo a base para o consumo saudável e a promoção de sistemas alimentares adequados, orientando que de 55% a 75% da energia diária provenham de frutas, legumes e verduras, cereais (de preferência integrais) e tubérculos e raízes (BRASIL, 2014). Mais uma variável interfere no contexto da formação de um hábito alimentar saudável: a regulação da ingestão de alimentos saudáveis.

Quando inadequada desempenha um papel importante no desenvolvimento do sobrepeso e obesidade, estando sob a influência do sistema interno de controle do apetite, tal como o tamanho das porções ingeridas, que precisam serem reguladas (BILMAN; VAN KLEEF; VAN TRUIJP, 2017).

Esse guia alimentar conta com a recomendação calórica de cada grupo de alimentos, o número de porções diárias de consumo para alcançar a recomendação total e, finalmente, o valor energético da porção (BRASIL, 2014). Há evidências crescentes de que o tamanho das porções de muitos alimentos e preparações aumentou (BENTON, 2015; ROBINSON; KERSBERGEN, 2018). Em experimento com humanos, observou-se que porções classificadas como normais pareceram pequenas para indivíduos habituados com maiores porções. As preferências parecem ser motivadas por influências ambientais, e a redução do tamanho das porções de alimentos foi capaz de recalibrar as percepções do que constitui uma quantidade "normal" de alimento para comer (ROBINSON; KERSBERGEN, 2018).

E que de acordo com a legislação brasileira, porção é definida como quantidade média do alimento que deve ser consumida por pessoas saudáveis, maiores de 36 meses, em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável (ANVISA, 2003).

As tabelas desenvolvidas a partir do arcabouço teórico já existente contém: energia por porção, macronutrientes, fibras alimentares e alguns micronutrientes. Que contribui para a continuidade dos estudos da proposta e escolha de melhores substituições regionais, para os alimentos geralmente dispostos em materiais não regionalizados.

O presente estudo possibilitou destacar a importância de ter porções de referências dos alimentos regionais encontrados no município de Coari – Amazonas, visto que há carências de dados de macro e micronutrientes de alguns destes, uma vez que o acesso da população a esses alimentos é mais frequente. E ajudar estudantes de Nutrição ou profissionais da área para o uso desses dados, principalmente na realização do planejamento alimentar, além de destacar e priorizar os alimentos regionais da região, que trazem muitos benefícios para a saúde.

## **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As tabelas elaboradas contêm dados que contribuirão para as indicações de substituições de alimentos nos planos alimentares com produtos regionais, especialmente em planos para pessoas portadoras de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), já que há escassez de valores de alimentos regionais em tabelas de composição centesimal. Também permitirão a continuidade das análises e elaboração de tabelas de equivalências não apenas energética, mas de outros nutrientes. Além de estimar porções médias usuais para alimentos regionais e respectivas medidas caseiras considerando teor energético e composição nutricional, especialmente de frutas, legumes e verduras, tubérculos e raízes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUIAR, Jaime Paiva Lopes. **Tabela de composição de alimentos da Amazônia**. Editora INPA, 2019, Páginas: 20.
- ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 359, de 23/12/2003.
- BENTON, David. Portion Size: What We Know and What We Need to Know. **Crit Rev Food Sci Nutr**. 2015; 55(7):988-1004. doi: 10.1080/10408398.2012.679980.
- BILMAN, E.; VAN KLEEF, E.; VAN TRIJP, V. External Cues Challenging the Internal Appetite Control system-Overview and Practical Implications. **Crit Rev Food Sci Nutr**. 2017 Sep 2;57(13):2825-2834. doi: 10.1080/10408398.2015.1073140.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 484 p.: il. ISBN 978-85-334-2145-5
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il. ISBN 978-85-334-2176-9
- DARMON, Nicole; DREWNOWSKI, Adam. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. **Nutrition reviews**, v. 73, n. 10, p. 643-660, 2015.
- DERNINI, Sandro et al. Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. **Public health nutrition**, v. 20, n. 7, p. 1322-1330, 2017. doi: 10.1017/S1368980016003177.
- DE LIRA, Ana Celina Xavier; COUTINHO, Helen Rita Menezes; DA CUNHA FERST, Marklea. Gastronomia do Amazonas: percepção dos permissionários da Praia do Tupé, Manaus, AM. **Turismo e Sociedade**, v. 12, n. 3, 2020.
- KINUPP, F. V.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil**. Guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda. ISBN 978-85-86714-46-7. 2015.
- KLIEMANN et al. Porção de referência para a população brasileira: uma análise considerando rótulos de alimentos industrializados. **Rev. Nutr.**, Campinas, 27(3):329-341, maio/jun., 2014.
- MATA, M. M. Guia alimentar adaptado à população adulta do município de Coari-Amazonas. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) - Universidade Federal do Amazonas, Coari-AM, 2012.
- MATVEEVA, O.; BOGIE, J. F. J.; HENDRIKS, JEROME J. A.; LINKER, R. A.; HAGHIKIA, A.; KLEINEWIETFIELD, M. Western Lifestyle and Immunopathology of Multiple Sclerosis. **Ann N Y Acad Sci**. 2018 Apr; 1417(1):71-86. doi: 10.1111/nyas.13583. Epub 2018 Jan 27.

NEPA – Núcleo em estudos e pesquisas em alimentação. **Tabela brasileira de composição de alimentos (TACO)**. Campinas: UNICAMP; 2011.

ROBINSON, E.; KERSBERGEN, I. Portion Size and Later Food Intake: Evidence on the "Normalizing" Effect of Reducing Food Portion Sizes. **Am J Clin Nutr.** 2018 Apr 1;107(4):640-646. doi: 10.1093/ajcn/nqy013.

SILVA, M.L.; VIEIRA, R.C.S. Proposta de adaptação da dieta mediterrânea utilizando alimentos da região amazônica. **Rev. Ens. Sa. Biotec. Amaz.**, v. 2; n. 1, p. 47-62, 2020.

SERRA-MAJEM, L.; ORTIZ-ANDRELLUCCHI, A. [The Mediterranean Diet as an Example of Food and Nutrition Sustainability: A Multidisciplinary Approach]. **Nutr Hosp.** 2018 Jun 12;35(Spec No4):96-101. doi: 10.20960/nh.2133.

VARLAMOV, Oleg. Western-style diet, sex steroids and metabolism. **Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Molecular Basis of Disease**, v. 1863, n. 5, p. 1147-1155, 2017.

ZINÖCKER, M. K.; LINDSETH, I. A. The Western Diet-Microbiome-Host Interaction and Its Role in Metabolic Disease. **Nutrients.** 2018 Mar 17;10(3):365. doi: 10.3390/nu10030365

APÊNDICE A - 1º GRUPO (Arroz, pão, massa, batata, mandioca e pupunha: 1 porção 150 kcal)																
NÚMERO DO ALIMENTO	DESCRIÇÃO DOS ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA CASERA	ENERGIA	PROTEÍNA	LIPÍDIO	CARBO - IDRATO	FIBRA ALIMENTAR	CÁLCIO	MAGNÉSIO	FÓSFORO	FERRO	SÓDIO	POTÁSSIO	VIT. A	VIT. C
				(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	
1	Amido de milho – maisena	40,00	2 ½ colheres de sopa	31,29	0,96	1,22	4,18	0,06	49,82	5,28	38,15	0,08	-	62,70	12,04	0,06
2	Arroz branco cozido	125,00	4 colheres de sopa	160,00	3,12	0,25	35,12	2,00	5,00	2,50	22,50	0,12	1,25	18,75	-	-
3	Arroz integral cozido	140,00	4 colheres de sopa	173,60	3,64	1,40	36,12	3,78	7,00	82,60	148,40	0,42	1,40	105,00	-	-
4	Aveia em flocos	40,00	4 colheres de sopa rasa	157,60	5,56	3,40	26,64	3,64	19,20	47,60	61,20	1,76	2,00	134,40	-	0,54
5	Batata cozida	175,00	1 ½ unidade	140,00	1,57	0,35	33,07	3,15	21,00	14,00	50,75	0,70	3,50	451,50	-	29,92
6	Batata doce cozida	150,00	1 ½ colheres de servir	115,50	0,90	0,15	27,60	3,30	25,50	16,50	22,50	0,30	4,50	222,00	-	35,70
7	Biscoito tipo “cream cracker”	32,50	5 unidades	140,40	3,28	4,68	22,32	0,81	22,32	13,00	48,10	0,71	277,56	58,82	-	-
8	Biscoito tipo “maizena”	35,00	7 unidades	155,03	2,83	4,12	26,32	0,73	18,50	12,95	58,10	0,63	123,20	49,70	-	-
9	Bolo de chocolate industrializado – mistura em pó	50,00	1 fatia	209,50	3,20	3,05	42,35	0,85	29,50	14,00	166,50	0,60	231,50	37,50	-	-
10	Cará roxo cozido	70,00	1 pedaço pequeno	54,60	1,05	0,07	13,23	1,82	3,50	10,50	19,60	0,21	0,10	142,10	-	-
11	Farinha de mandioca	48,00	3 colheres de sopa	173,29	0,76	0,15	42,19	3,07	31,20	17,76	20,18	0,52	0,48	163,20	-	-
12	Farinha de tapioca	40,00	2 colheres de sopa cheia	132,40	0,20	0,12	32,44	0,24	4,80	1,20	20,00	0,04	0,80	19,20	-	-
13	Farinha de milho	48,00	4 colheres de sopa	168,48	3,45	0,72	37,97	2,60	0,48	14,88	40,32	1,10	21,60	27,84	4,32	
14	Farofa de farinha de mandioca	37,00	½ colher de servir	150,22	0,77	3,36	29,71	2,88	24,42	12,59	16,65	0,07	212,75	74,37	-	-
15	Macarrão cozido	105,00	3 ½	165,90	6,09	0,97	32,40	1,89	7,35	18,90	60,90	1,34	1,05	46,20	-	-
16	Macaxeira cozida	60,00	1 pedaço pequeno	75,00	0,36	0,18	18,08	0,98	11,40	16,20	13,20	0,06	0,60	60,00	-	6,68
17	Mandioca cozida	96,00	3 colheres de sopa	120,00	0,57	0,28	28,89	1,53	18,20	25,92	21,12	0,09	0,96	96,00	-	10,65
18	Milho verde em conserva	142,00	7 colheres de sopa	115,02	3,74	1,32	26,69	2,69	7,10	21,30	68,16	1,02	423,16	191,70	3,25	0,99
19	Pão de queijo	40,00	1 unidade	126,64	2,88	4,17	19,18	1,75	40,80	3,20	37,60	0,12	309,20	37,20	-	-
20	Pão francês	50,00	1 unidade	150,00	4,00	1,55	29,30	1,15	8,00	12,50	47,50	0,50	324,00	71,00	-	-
21	Pão tipo bisnaguinha	80,00	4 unidades	248,00	8,68	5,17	41,63	1,60	142,40	20,80	97,60	2,97	428,80	111,20	0,80	0,16

22	Pipoca com sal	22,50	2 ½ xícara de chá	105,33	1,48	5,23	14,06	1,35	1,94	15,05	86,19	0,30	113,74	38,81	4,86	-
23	Pupunha	45,00	2 unidades	98,55	1,12	5,76	13,32	1,93	12,60	11,25	22,05	0,22	0,45	136,35	-	0,99
24	Purê de batata	135,00	2 colheres de servir	155,46	2,44	5,88	23,97	2,40	24,58	24,75	62,04	0,36	186,65	402,89	48,97	8,66
25	Torrada (pão francês)	33,00	6 fatias	124,41	3,46	1,08	24,61	1,12	6,27	10,56	37,62	0,39	273,57	62,37	-	-

Fonte: Adaptado de Tabela de Composição de Alimentos da Amazônia (AGUIAR, 2019); TACO - TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (NEPA/UNICAMP, 2011); e a Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil (POF/IBGE) (2011).

**APÊNDICE B - 2º GRUPO (Frutas: 1 porção 35 a 70 kcal)**

NÚMERO DO ALIMENTO	DESCRIÇÃO DOS ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA	ENERGIA (kcal)	PROTEÍNA (g)	LIPÍDIO (g)	CARBONO - IDRATO (g)	FIBRA ALIMENTAR (g)	CÁLCIO (mg)	MAGNÉSIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	SÓDIO (mg)	POTÁSSIO (mg)	VIT. A (µg)	VIT. C (µg)
			CASERA													
1	Abacate	24,0	¼ colher de sopa	23,04	0,28	2,01	1,44	1,51	1,92	3,60	5,28	0,04	-	49,44	-	2,08
2	Abacaxi	65,0	½ fatia	31,20	0,58	0,06	7,99	0,65	14,30	11,70	8,45	0,19	-	85,15	-	22,49
3	Abiu	50,0	1 unidade Grande	31,00	0,40	0,35	7,45	0,85	3,00	4,50	6,50	0,15	-	65,50	-	17,30
4	Açaí	100,0	¾ copo pequeno	262,00	3,60	2,00	57,40	5,92	118,00	-	58,00	1,09	-	-	-	4,50
5	Acerola	128,0	1 xícara de chá	42,24	1,15	0,25	10,24	1,92	16,64	16,64	11,52	0,25	-	211,20	-	1204,9
6	Araçá-boi	100,0	5 colheres de sopa	39,80	3,60	2,00	57,40	5,40	18,00	22,00	40,00	0,26	2,00	417,00	31,17	228,30
7	Bacaba	75,0	½ copo pequeno	159,00	2,34	14,85	4,95	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Bacuri	40,0	1 unidade pequena	42,00	0,76	0,80	9,12	2,96	8,00	-	14,40	0,88	-	-	-	13,20
9	Banana-prata	43,0	½ unidade	42,14	0,55	0,04	11,18	0,86	3,44	11,18	9,46	0,17	-	153,94	-	9,28
10	Buriti	90,0	27 unidades	130,50	1,62	7,29	9,18	8,64	140,40	-	48,60	4,50	-	-	-	23,40
11	Cacau	60,0	3 colheres de sopa	44,40	0,60	0,06	11,64	1,32	7,20	15,00	5,40	0,18	0,60	43,20	-	8,16
12	Caju	81,0	1 unidade	34,83	0,81	0,24	8,34	1,37	0,81	8,10	12,96	0,16	2,43	100,43	-	177,63
13	Camucamu	140,0	20 unidades	43,94	0,63	0,32	9,63	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14	Carambola	110,0	1 unidade	50,60	0,99	0,22	12,65	2,20	5,50	7,70	12,10	0,22	4,40	146,30	-	66,90
15	Cupuaçu	60,0	3 colheres de sopa	29,40	0,72	0,60	6,24	1,86	7,80	10,80	12,60	0,30	1,80	198,60	-	14,70
16	Fruta-pão cozida	30,0	3 unidades Média	30,90	0,32	0,06	8,13	1,47	5,10	7,50	9,00	0,16	0,60	147,00	-	8,70
17	Goiaba	50,0	¼ unidade	34,00	1,20	0,47	7,16	2,70	9,00	11,00	20,00	0,13	1,00	208,50	15,58	114,15
18	Ingá	70,0	1 unidade	42,00	0,70	0,07	10,85	0,84	14,70	-	14,00	0,63	-	-	-	6,30
19	Jaca	66,0	2 bagos	52,80	0,84	0,18	13,50	1,44	6,60	24,00	8,40	0,24	1,20	140,40	-	8,88

20	Jambo	84,0	2 unidades Grande	22,68	0,75	0,08	5,46	4,28	11,76	11,76	15,12	0,08	18,48	113,40	-	3,19
21	Jenipapo	60,0	1 unidade Pequena	67,80	3,12	0,18	15,42	5,64	24,00	-	34,80	2,16	-	-	-	19,80
22	Laranja-pêra/lima	75,0	1 unidade	27,75	0,75	0,07	6,67	0,60	16,50	6,75	17,25	0,07	-	122,25	-	40,27
23	Limão	126,0	2 unidades	37,80	0,88	0,25	13,28	3,52	41,58	7,56	22,68	0,75	2,52	128,52	3,15	36,66
24	Maçã	60,0	½ unidade	31,20	0,15	0,10	8,28	1,44	3,60	3,00	6,60	0,07	0,60	64,20	1,62	2,76
25	Mamão formosa	110,0	1 fatia	49,50	0,88	0,10	12,76	1,98	27,50	18,70	12,10	0,22	3,30	244,20	-	86,35
26	Mamão papaya	93,0	1/3 unidade	37,20	0,46	0,09	9,67	0,93	20,46	20,46	10,23	0,18	1,86	117,18	-	76,44
27	Manga Haden	55,0	¼ unidade	35,20	0,22	0,16	9,18	0,88	6,60	4,40	4,95	0,05	0,55	81,40	-	9,57
28	Maracujá (suco puro)	50,0	5 colheres de sopa	30,37	0,33	0,09	7,31	0,10	6,06	14,64	34,34	0,80	14,14	175,74	23,87	9,21
29	Melancia	115,0	1 fatia	37,95	1,03	-	9,31	0,11	9,20	11,50	13,80	0,23	-	119,60	-	7,01
30	Melão	108,0	1 fatia	31,32	0,75	-	8,10	0,32	3,24	6,48	10,80	0,21	11,88	233,26	-	9,39
31	Patauá	50,0	20 unidades média	52,50	0,95	1,00	11,40	3,47	10,00	-	18,00	1,10	-	-	-	16,50
32	Pera	66,0	½ unidade	38,28	0,25	0,07	10,21	2,08	5,94	4,62	7,26	0,11	0,66	78,54	10,71	4,35
33	Piquiá	50,0	2 unidades média	179,20	0,80	12,50	15,20	3,80	-	-	-	-	-	-	-	-
34	Suco de abacaxi com açúcar	83,0	½ copo plástico	44,16	0,29	0,09	10,72	0,16	10,83	10,00	6,66	0,25	1,66	108,32	0,20	8,33
35	Suco de laranja (puro)	79,0	½ copo plástico	33,04	0,46	0,11	7,74	0,24	6,29	8,65	11,01	0,34	1,57	137,67	6,92	27,06
36	Suco de melão	85,0	½ copo de requeijão	27,02	0,55	0,13	6,80	0,35	6,30	9,01	9,91	0,25	0,90	100,87	7,70	7,29
37	Suco de tangerina	82,0	½ copo de plástico	29,52	0,41	-	7,21	-	3,28	4,92	7,38	-	-	97,58	-	34,27
38	Tangerina	84,0	6 gomos	31,08	0,67	0,08	8,06	0,75	10,92	6,72	10,08	0,08	-	110,04	-	40,99
39	Taperebá	57,0	10 unidades	39,90	0,45	1,19	7,86	0,57	14,82	-	17,67	1,25	-	-	-	15,96
40	Tucumã	35,0	3 unidades média	91,70	0,73	6,68	9,27	4,44	16,10	42,35	18,55	0,21	1,40	140,35	-	6,30
41	Uva comum	50,0	11 bagos	24,50	0,30	0,10	6,35	0,45	4,00	3,00	11,30	0,10	4,00	79,50	-	0,95
42	Uxi	67,0	12 unidades média	168,84	1,47	0,06	25,59	0,33	-	-	-	-	-	-	-	-

**APÊNDICE C - 3º GRUPO (Legumes e verduras: 1 porção 15 Kcal)**

21

NÚMERO DO ALIMENTO	DESCRIÇÃO DOS ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA	ENERGIA (kcal)	PROTEÍNA (g)	LIPÍDIO (g)	CARBONO - IDRATADO (g)	FIBRA ALIMENTAR (g)	CÁLCIO (mg)	MAGNÉSIUM (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRUGEM (mg)	SÓDIO (mg)	POTÁSSIO (mg)	VIT. A (µg)	VIT. C (µg)
			CASEIRA													
1	Abóbora cozido	53,00	1 ½ colheres de sopa	10,60	0,38	0,03	2,59	0,58	7,95	4,77	15,90	0,30	0,53	121,90	132,27	2,49
2	Abobrinha cozida	81,00	3 colheres de sopa	12,15	0,89	0,16	2,43	1,29	13,77	13,77	17,82	0,16	0,81	102,06	-	1,70
3	Alface	120,00	15 folhas	10,80	0,72	0,12	2,04	1,20	16,80	7,20	22,80	0,36	8,40	163,20	-	13,20
4	Berinjela cozida	60,00	2 colheres de sopa	11,40	0,42	0,06	2,70	1,50	6,60	5,40	9,00	0,12	0,60	63,00	-	-
5	Beterraba cozida	30,00	2 fatias	9,60	0,39	0,03	2,16	0,59	4,50	5,10	9,00	0,06	6,90	73,50	-	0,36
6	Beterraba crua ralada	42,00	2 colheres de sopa	20,58	0,79	0,04	4,66	1,42	7,56	10,08	7,98	0,08	4,20	157,50	-	1,30
7	Caruru cozido	100,00	4 colheres de sopa	26,00	2,11	0,36	4,91	2,80	140,00	20,00	30,00	1,16	16,00	116,00	405,75	18,20
8	Cebola	60,00	6 colheres de sopa	23,40	1,02	0,06	5,34	1,32	8,40	7,20	22,80	0,12	0,60	105,60	-	2,82
9	Cenoura cozida (fatias)	35,00	7 fatias	10,50	0,28	0,07	2,34	0,91	9,10	4,90	9,45	0,03	2,80	61,90	-	-
10	Cenoura crua (picada)	36,00	1 colher de servir	12,24	0,46	0,07	2,77	1,15	8,28	3,96	10,08	0,07	1,08	113,40	-	1,83
11	Chicória ou escarola	100,00	4 colheres de sopa	14,00	1,10	0,10	2,90	2,20	45,00	14,00	13,00	0,50	14,00	425,00	-	6,50
12	Cogumelo em conserva	63,00	9 unidades	31,94	1,17	2,01	3,20	1,51	6,93	9,45	41,58	0,49	267,75	81,27	-	-
13	Couve manteiga cozida crua	42,00	1 colher de servir crua	11,34	1,21	0,21	1,80	1,30	55,02	14,70	20,58	0,21	2,52	169,26	-	40,61
14	Ervilha em conserva	13,00	1 colher de sopa	8,97	0,57	0,04	1,63	0,53	2,60	2,21	8,71	0,12	32,76	22,49	3,46	1,24
15	Maxixe	200,00	8 unidades Média	28,00	2,80	0,20	5,40	4,40	42,00	20,00	50,00	0,80	22,00	656,00	-	19,20
16	Palmito em conserva	100,00	2 unidades	28,00	2,52	0,62	4,62	2,40	58,00	38,00	65,00	3,13	426,00	177,00	-	7,90
17	Pepino picado	116,00	4 colheres de sopa	11,60	1,04	-	2,32	1,27	11,60	10,44	13,92	0,11	-	178,64	-	5,80
18	Pimentão cru fatiado (vermelho/verde)	70,00	10 fatias	16,10	0,70	0,07	3,85	1,12	4,20	7,70	14,00	0,21	-	147,70	-	110,74
19	Repolho branco cru (picado)	72,00	6 colheres de sopa	12,92	0,68	0,07	2,96	1,44	26,60	6,84	10,64	0,15	3,04	114,00	-	14,21
20	Repolho cozido	75,00	5 colheres de sopa	17,25	0,95	0,04	4,13	1,42	36,00	11,25	24,75	0,12	6,00	147,00	3,00	28,12
21	Repolho roxo cru	60,00	5 colheres de sopa	18,60	1,14	0,06	4,32	1,20	26,40	10,80	34,80	0,50	1,20	196,80	-	25,92
22	Tomate comum	80,00	4 fatias	14,40	0,70	0,20	3,13	0,96	10,00	8,80	19,20	0,21	4,00	189,60	33,30	10,16

**APÊNDICE D - 4º GRUPO (Carnes e ovos: 1 porção 190 Kcal) (Feijões e Castanhas: 1 porção 55 Kcal)**

NÚMERO DO ALIMENTO	DESCRIÇÃO DOS ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (kcal)	PROTEÍNA (g)	LIPÍDIO (g)	CARBO	FIBRA	CÁLCIO	MAGNÉSIO	FÓSFORO	FERRO	SÓDIO	POTÁSSIO	VIT. A	VIT. C
							IDRATO (g)	ALIMENTAR (g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	
1	Aruaná	160,00	1 filé	149,44	30,88	24,80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Aracu	90,00	1 posta	150,48	8,37	9,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Bife à role	110,00	1 unidade	224,40	33,73	9,90	-	-	7,70	22,00	212,30	2,78	45,10	277,2	-	-
4	Branquinha	65,00	1 posta	145,27	13,65	10,07	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Camarão cozido	160,00	20 unidades	158,40	47,85	1,72	-	-	62,40	54,40	219,20	4,94	358,40	291,20	108,80	3,52
6	Camarão frito	80,00	10 unidades	97,32	16,72	0,86	-	-	31,20	27,20	109,60	2,47	179,20	145,60	54,40	1,76
7	Carne cozida	80,00	1 fatia	193,60	19,37	12,33	-	-	6,40	16,00	156,80	2,24	53,60	269,60	-	-
8	Carne de Anta	150,00	1 bife grande	191,01	33,22	5,31	2,58	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Carne de Capivara	170,00	7 colheres de sopa	360,40	59,24	11,83	-	-	37,40	49,30	496,40	17,00	100,30	685,10	-	5,10
10	Carne de Cutia	200,00	8 colheres de sopa	187,86	38,60	7,08	2,80	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Carne de laçá	170,00	7 colheres de sopa	189,17	40,47	9,45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Carne de jacaré	170,00	2 filés pequenos	194,92	32,98	7,07	-	-	18,70	39,10	309,40	1,87	130,90	396,10	30,60	-
13	Carne de paca	170,00	7 colheres de sopa	360,40	59,24	11,83	-	-	37,40	49,30	496,40	17,00	100,30	685,10	-	5,10
14	Carne de tartaruga	200,00	8 colheres de sopa	189,16	42,34	2,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Carne de tracajá	200,00	8 colheres de sopa	234,00	48,32	3,06	-	-	36,00	116,00	598,00	0,68	210,00	688,00	26,00	-
16	Carne de veado	170,00	7 colheres de sopa	187,03	40,71	1,87	1,83	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	Carne moída refogada	90,00	5 colheres de sopa	212,99	23,95	12,29	-	-	11,70	18,90	173,70	2,60	54,90	270,00	-	-
18	Curimatã	90,00	1 filé	187,56	17,73	12,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19	Feijão branco cozido	48,00	1 ½ colher de sopa	46,75	2,80	0,85	7,22	1,81	26,49	18,33	32,54	1,06	2,49	161,56	-	-
20	Feijão de corda	117,00	8 colheres de sopa	141,95	3,70	3,66	23,77	5,85	149,76	60,84	59,67	1,31	4,68	489,06	-	2,57

21	Fígado bovino	150,00	1 bife grande	286,50	43,62	7,89	7,69	-	9,00	31,50	745,50	9,81	118,50	548,00	-	2,85
22	Frango assado inteiro	100,00	1 pedaço de peito ou 1 coxa grande	187,00	28,00	7,50	0,00	-	9,00	14,00	-	-	-	-	-	-
23	Frango filé à milanesa	80,00	1 unidade	176,80	22,80	6,24	6,00	0,88	7,20	28,00	-	-	-	-	-	-
24	Filé de frango grelhado	100,00	1 unidade grande	173,00	30,91	4,51	-	-	15,00	27,00	216,00	1,06	77,00	247,00	9,00	-
25	Língua bovina	90,00	2 fatias média	275,99	17,36	22,37	-	-	4,50	13,50	130,50	2,34	58,50	185,60	-	1,17
26	Linguiça de porco cozida	50,00	1 gomo	198,00	6,90	18,12	1,35	-	5,00	6,00	53,50	0,56	402,50	94,50	-	-
27	Matrinhã	90,00	1 filé	169,02	18,36	10,62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28	Nugget de frango	72,00	4 unidades	196,57	11,69	11,25	11,45	0,46	7,09	12,76	87,49	0,97	507,15	99,96	3,52	-
29	Omelete simples	74,00	1 unidade	178,79	8,16	15,73	0,72	-	32,85	6,59	111,65	0,77	264,53	81,82	109,91	-
30	Ovo de galinha frito	100,00	2 unidades	222,59	13,67	17,65	1,12	-	54,35	10,87	186,56	1,30	134,78	136,96	184,06	1,62
31	Ovo de içá	40,00	4 unidades	79,68	7,08	4,32	3,12	-	-	-	-	-	-	-	-	-
32	Ovo de tracajá	40,00	2 unidades	79,52	7,08	4,32	3,12	-	-	-	-	-	-	-	-	-
33	Pacu	90,00	1 filé	130,68	16,47	7,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
34	Pacu	65,00	1 unidade	189,86	11,05	16,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35	Pato	80,00	2 fatias M	160,80	29,91	7,97	-	-	10,40	16,00	116,80	0,78	50,40	133,60	23,20	-
36	Pescada	160,00	1 filé	246,40	45,76	5,76	0,00	-	16,00	33,60	326,40	0,48	184,00	398,40	6,40	-
37	Porco lombo assado	80,00	1 fatia	168,00	28,56	5,12	-	-	16,00	14,40	190,40	0,40	31,20	248,80	-	9,94
38	Salame	75,00	11 fatias	252,00	16,38	19,42	1,80	-	11,25	14,25	143,50	1,17	1086,75	237,00	-	-
39	Salsicha	60,00	1 ½ fatias	192,63	5,83	17,70	2,16	-	9,89	4,96	42,20	0,48	704,82	65,28	7,79	-
40	Sardinha	90,00	1 filé	231,30	30,06	11,43	-	-	433,80	35,10	566,10	0,99	54,00	414,00	-	-
41	Sardinha inteira	65,00	1 unidade	74,10	13,71	1,75	0,00	-	108,55	18,85	191,10	0,84	39,00	202,80	-	-
42	Tambaqui	90,00	1 filé	136,26	22,32	5,22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
43	Tucunaré	160,00	1 filé	140,80	28,80	1,92	-	-	30,40	41,60	-	-	-	-	-	-

APÊNDICE E - 5º GRUPO (Leite, queijo e iogurte: 1 porção 120 kcal)																
NÚMERO DO ALIMENTO	DESCRIÇÃO DOS ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA CASERA	ENERGIA (kcal)	PROTEÍNA (g)	LIPÍDIO (g)	CARBO-DRATO (g)	FIBRA ALIMENTAR (g)	CÁLCIO (mg)	MAGNÉSIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRÃO (mg)	SÓDIO (mg)	POTÁSSIO (mg)	VIT. A (µg)	VIT. C (µg)
1	Iogurte natural	400,00	2 potes de requeijão	204,00	16,40	12,00	7,60	-	572,00	44,00	476,00	-	208,00	284,00	92,00	3,60
2	Leite em pó integral	30,00	2 colheres de sopa	144,00	7,72	7,80	10,84	-	271,20	24,00	218,40	0,07	96,00	343,20	68,19	-
3	Queijo-de-minas	50,00	1 ½ fatia	120,00	8,80	7,05	5,30	-	264,50	16,50	414,50	0,10	793,50	165,00	126,91	-
4	Queijo mussarela	45,00	3 fatias	143,10	9,72	11,08	1,11	-	258,75	9,45	185,40	0,09	186,75	33,75	88,76	-
5	Queijo parmesão	30,00	3 colheres de sopa	135,90	10,68	10,05	0,51	-	297,60	9,90	223,50	0,15	553,20	28,80	-	-
6	Queijo, prato	40,00	2 fatias	120,80	10,38	8,01	1,53	-	292,40	10,40	209,60	0,10	211,20	38,00	54,66	-
7	Requeijão cremoso	45,00	1 ½ colher de sopa	115,65	4,32	10,53	1,08	-	116,55	5,40	-	-	-	-	-	-

Fonte: Adaptado de Tabela de Composição de Alimentos da Amazônia (AGUIAR, 2019); TACO - TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (NEPA/UNICAMP, 2011); e a Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil (POF/IBGE) (2011).

APÊNDICE F - 6º GRUPO (Açúcares e doces: 1 porção 110 kcal)																
NÚMERO DO ALIMENTO	DESCRIÇÃO DOS ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (kcal)	PROTEÍNA (g)	LÍPIDIO (g)	CARBOIDRATO (g)	FIBRA ALIMENTAR (g)	CÁLCIO (mg)	MAGNÉSIUM (mg)	FÓSFORO (mg)	FÉRRICO (mg)	SÓDIO (mg)	POTÁSSIO (mg)	VITAMINA A (µg)	VITAMINA C (µg)
1	Açúcar mascavofino	25,00	1 colher de sopa	95,00	0,03	-	24,52	-	20,75	2,25	1,00	0,17	7,00	33,25	-	-
2	Açúcar refinado	28,00	1 colher de sopa	108,36	0,08	-	27,86	-	1,12	0,28	-	-	-	-	-	-
3	Mel	37,50	2 ½ colheres de sopa	114,00	0,11	-	30,90	0,07	2,25	0,75	1,50	0,15	1,50	19,50	-	0,18
4	Melado	18,00	1 colher de sobremesa	53,28	-	-	13,78	-	18,36	20,70	13,32	0,97	0,72	71,10	-	-

Fonte: Adaptado de Tabela de Composição de Alimentos da Amazônia (AGUIAR, 2019); TACO - TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (NEPA/UNICAMP, 2011); e a Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil (POF/IBGE) (2011).

**APÊNDICE G - 7º GRUPO (Óleos e gorduras: 1 porção 73 kcal)**

NÚMERO DO ALIMENTO	DESCRIÇÃO DOS ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (kcal)	PROTEÍNA (g)	LIPÍDIO (g)	CARBO - IDRATO (g)	FIBRA ALIMENTAR (g)	CÁLCIO (mg)	MAGNÉSIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	SÓDIO (mg)	POTÁSSIO (mg)	VIT. A (µg)	VIT. C (µg)
1	Açaí	7,50	¾ copo pequeno	73	0,27	0,15	4,31	0,44	8,85	-	-	0,08	-	-	0,89	0,68
2	Azeite de dendê	9,20	¾ colher de sopa	81,32	-	9,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Azeite de oliva	7,60	1 colher de sopa	67,18	-	7,60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Bacon (gordura)	7,50	½ fatia	40,75	2,77	3,13	0,10	-	0,82	2,47	39,,97	0,10	173,25	42,37	-	-
5	Banha de porco	7,00	½ colher de sopa	63,14	-	7,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Maionese light	20,00	2 colheres de sobremesa	31,31	0,11	1,89	3,75	0,24	2,54	0,37	2,39	0,03	175,33	2,91	2,72	0,02
7	Manteiga	9,80	½ colher de sopa	71,14	0,03	8,07	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Óleo vegetal de girassol	8,00	1 colher de sopa	70,72	-	8,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Pupunha	22,5	2 unidades	70,14	0,57	0,14	1,04	0,54	13,05	8,55	14,63	0,7	95,85	39,83	-	1,78
10	Óleo vegetal de milho	8,00	1 colher de sopa	70,72	-	8,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Óleo vegetal de soja	8,00	1 colher de sopa	70,72	-	8,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Tucumã	20,20	1 unidade pequena	73	1,11-	9,53	1,37	3,88	-	-	-	-	-	-	-	-

Fonte: Adaptado de Tabela de Composição de Alimentos da Amazônia (AGUIAR, 2019); TACO - TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (NEPA/UNICAMP, 2011); e a Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil (POF/IBGE) (2011).

## ANEXO A – NORMAS DA REVISTA: TEMPLATE

### Artigo Científico

(Esse primeiro texto diz respeito a **Categoria pretendida do manuscrito**, podendo ser: Artigo Científico, Relato de Experiência, Estudo de Caso e Nota Científica ou Nota Técnica)

### Título do Trabalho com Nomes Científicos em *Itálico*: o subtítulo deve vir depois de 2 pontos

(O título deve vir após 2 linhas da Categoria pretendida de manuscrito. Somente as palavras do título devem ter a primeira letra maiúscula. O título deve ser conciso e explicativo e deve ter no máximo 20 palavras)

### Title of Paper With Scientific Names in *Italics*: The subtitle should come after a colon

Nome Completo do Primeiro autor<sup>2</sup>, [autor1@email.com](mailto:autor1@email.com)

Nome Completo do Segundo autor<sup>3</sup>, [autor2@email.com](mailto:autor2@email.com)

Nome Completo do Terceiro autor<sup>4</sup>, [autor3@email.com](mailto:autor3@email.com)

Nome Completo de Demais Autores (em Linhas Separadas)<sup>5</sup>, [autor4@email.com](mailto:autor4@email.com)

#### Resumo:

O texto do Resumo e do *Abstract*: possui de 100 até 250 palavras nas modalidades de Artigo Científico e Relato de Experiência e de 50 a 100 palavras para Estudo de Caso e Nota Científica ou Técnica. Deve ressaltar o objetivo, o método, os resultados e as conclusões do documento. A ordem e a extensão destes itens dependem do tipo de resumo (informativo ou indicativo) e do tratamento que cada item recebe no documento original. Texto justificado, fonte Arial, tamanho 10 e com espaçamento simples. Os resumos em Inglês devem ser a versão exata da versão em Português e devem obedecer às mesmas especificações da versão original.

**Palavras-chave:** Entre 3 e 5 palavras separadas por ponto final.

#### Abstract:

The *Resumo* and *Abstract* texts must have from 100 to 250 words in the modalities of scientific article and experience report and from 50 to 100 words for case study and scientific or technical note. It should emphasize the purpose, method, results and conclusions of the document. The order and extent of these items depends on the type of summary (informational or indicative) and the treatment that each item receives in the original document. Justified text, Arial font, size 10 and with single spacing. Abstracts in English must be the exact version of the Portuguese version and must follow to the same specifications as the original version.

**Keywords:** Between 3 and 5 words separated by a full-stop mark.

<sup>2</sup> Nome completo da Instituição de Vínculo/Filiação do Primeiro Autor (SIGLA) – Estado/País

<sup>3</sup> Nome completo da Instituição de Vínculo/Filiação do Primeiro Autor (SIGLA) – Estado/País

<sup>4</sup> Nome completo da Instituição de Vínculo/Filiação do Primeiro Autor (SIGLA) – Estado/País

<sup>5</sup> Nome completo da Instituição de Vínculo/Filiação do Primeiro Autor (SIGLA) – Estado/País

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 Exemplo de Formatação do Subtópico 2

### 1.1.1 Exemplo de Formatação do Subtópico 3

A formatação do texto dos parágrafos é: justificado, fonte Arial, tamanho 12 para o texto normal, espaçamento simples entre linhas e com o recuo de 1,25 cm na primeira linha de cada parágrafo. (Conforme exemplificado nesse texto).

Tópicos/subtópicos devem ser separados por um espaço simples entre eles e o texto. O modelo de citação segue o modelo Autor-Ano (RESBAM, 2019). Maiores informações e exemplos na 10520:2002.

## 1.2 Exemplo de Segundo Subtópico da Introdução

Abaixo, se encontra um exemplo de formatação de ilustrações. as ilustrações abrangem gráficos, desenhos e mapas, fotografias, estruturas químicas e esquemas, conforme.

As Figuras deverão estar preferencialmente no formato JPG, PNG ou outro formato compacto. e uma boa qualidade para impressão (recomenda-se resolução acima de 200 dpi.). Deve-se indicar a fonte consultada, mesmo que seja produção própria.

**Figura 1 – Exemplo de título de figura**



Caso a imagem necessite de legenda explicativa, esta deve vir abaixo da imagem. Fonte: Pixabay (acessado em 25/09/2019)

## 2 TÓPICOS DO DESENVOLVIMENTO\* (MATERIAL E MÉTODOS; RESULTADOS, DISCUSSÃO ENTRE OUTROS)

\*Dependendo do tipo de trabalho que está sendo submetido, os tópicos de desenvolvimento podem ser diferentes. Fica a critério do autor, quantos e quais tópicos serão inseridos, considere os tópicos mais frequentes de cada gênero textual (por exemplo: serão aceitos os tópicos “Resultados” e “Discussão” assim como o tópico “Resultados e Discussão”).

As tabelas e seus elementos devem ser separados do texto por, no mínimo, um espaçamento simples.

Sugere-se que o autor faça a formatação e *design* da tabela como achar necessário. Deve-se indicar a fonte consultada, mesmo que seja produção própria.

Deve-se evitar que títulos, legendas ou partes da tabela fiquem em folhas diferentes.

**Tabela 1** – Exemplo de título de tabela e design

	Coluna 1	Coluna 2	Coluna 3	Coluna 4
Linha 1				
Linha 2				
Linha 3				
Linha 4				

Caso a tabela necessite de legenda explicativa, esta deve vir abaixo da imagem. Fonte: Próprio autor.

As expressões matemáticas e fórmulas, devem ser destacadas e na sequência normal do texto, iniciadas em linhas separadas, alinhadas à direita do texto com a numeração sequencial entre parênteses em algarismos arábicos, alinhados com a margem esquerda, conforme o exemplo abaixo:

$$x^2 + y^2 = z^2 \quad (1)$$

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais deve ser o **último tópico a ser numerado**. Deve apresentar as considerações correspondentes aos objetivos e/ou hipóteses.

#### Agradecimentos

O tópico de agradecimentos é OPCIONAL e não deve ser numerado. O texto desta seção deverá ser objetivo.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS (Modelos de formatação conforme NBR 6023:2018)

O tópico de “**Referências Bibliográficas**” **NÃO DEVE SER NUMERADO**. As referências devem estar organizadas em ordem alfabética, com espaçamento simples e alinhadas à esquerda, separadas entre si por uma linha em branco e pontuação uniforme. Para sua elaboração, seguir ABNT NBR 6023:2018.

##### *Tese, dissertação, trabalho de conclusão de curso e outros*

AGUIAR, André Andrade de. **Avaliação da microbiota bucal em pacientes sob uso crônico de penicilina e benzatina**. 2009. Tese (Doutorado em Cardiologia) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

##### *Livros e/ou folhetos (manual, guia, catálogo, enciclopédia, dicionário, entre outros)*

KOOGAN, André; HOUAISS, Antônio (ed.). **Enciclopédia e dicionário digital 98**. São Paulo: Delta:Estadão, 1998. 5 CD-ROM.

GODINHO, Thais. **Vida organizada**: como definir prioridades e transformar seus sonhos em objetivos. São Paulo: Gente, 2014. *E-book*.

**Seção, capítulo, volume, fragmento e outras partes de livros, com autor e/ou título próprios**

SANTOS, F. R. A colonização da terra do Tucujús. In: SANTOS, F. R. **História do Amapá, 1º grau**. 2. ed. Macapá: Valcan, 1994. p. 15-24.

**Artigo, seção e/ou matéria de publicação periódica**

DOREA, R. D.; COSTA, J. N.; BATITA, J. M.; FERREIRA, M. M.; MENEZES, R. V.; SOUZA, T. S. Reticuloperitonite traumática associada à esplenite e hepatite em bovino: relato de caso. **Veterinária e Zootecnia**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 199-202, 2011. Supl. 3.

TEICH, D. H. A solução veio dos emergentes. **Exame**, São Paulo, ano 43, n. 9, ed. 943, p. 66-67, 20 maio 2009.

VIEIRA, Cássio Leite; LOPES, Marcelo. A queda do cometa. **Neo Interativa**, Rio de Janeiro, n. 2, inverno 1994. 1 CD-ROM.

SILVA, M. M. L. Crimes da era digital. **Net**, Rio de Janeiro, nov. 1998. Seção Ponto de Vista. Disponível em: <http://www.brazilnet.com.br/contexts/brasilrevistas.htm>. Acesso em: 28 nov. 1998.

ALEXANDRESCU, D. T. Melanoma costs: a dynamic model comparing estimated overall costs of various clinical stages. **Dermatology Online Journal**, [s. l.], v. 15, n. 11, p. 1, Nov. 2009. Disponível em: [http://dermatology.cdlib.org/1511/originals/melanoma\\_costs/alexandrescu.html](http://dermatology.cdlib.org/1511/originals/melanoma_costs/alexandrescu.html). Acesso em: 3 nov. 2009.

**Artigo e/ou matéria de jornal**

OTTA, Lu Aiko. Parcela do tesouro nos empréstimos do BNDES cresce 566 % em oito anos. **O Estado de S. Paulo**, São Paulo, ano 131, n. 42656, 1 ago. 2010. Economia & Negócios, p. B1.

CRÉDITO à agropecuária será de R\$ 156 bilhões até 2015. **Jornal do Commercio**, Rio de Janeiro, ano 97, n. 156, p. A3, 20 maio 2014.

VERÍSSIMO, L. F. Um gosto pela ironia. **Zero Hora**, Porto Alegre, ano 47, n. 16.414, p. 2, 12 ago. 2010. Disponível em: <http://www.clicrbs.com.br/zerohora/jsp/default.jsp?uf=1&action=fip>. Acesso em: 12 ago. 2010.

PROFESSORES terão exame para ingressar na carreira. **Diário do Vale**, Volta Redonda, v. 18, n. 5877, 27 maio 2010. Caderno Educação, p. 41. Disponível em: <http://www.bancadigital.com.br/diariodovale/reader2/Default.aspx?piD=1&eiD=495&IP=38&rP=39&IT=page>. Acesso em: 29 set. 2010.

### **Eventos**

INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON CHEMICAL CHANGES DURING FOOD PROCESSING, 2., 1984, Valencia. **Proceedings** [...]. Valencia: Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos, 1984.

CONGRESSO DO CENTRO-OESTE DE CLÍNICOS VETERINÁRIOS DE PEQUENOS ANIMAIS, 3.; FEIRA DO CENTRO-OESTE DO MERCADO PET, 3., 2006, [Brasília, DF]. [Trabalhos científicos e casos clínicos]. **Ciência Animal Brasileira**. Goiânia: UFG, nov. 2006. Suplemento 1.

CONGRESSO BRASILEIRO DE BIBLIOTECONOMIA E DOCUMENTAÇÃO, 10., 1979, Curitiba. **Anais** [...]. Curitiba: Associação Bibliotecária do Paraná, 1979. 3 v

### **Filmes, vídeos, entre outros em meio eletrônico**

BLADE Runner. Direção: Ridley Scott. Produção: Michael Deeley. Intérpretes: Harrison Ford; Rutger Hauer; Sean Young; Edward James Olmos e outros. Roteiro: Hampton Fancher e David Peoples. Música: Vangelis. Los Angeles: Warner Brothers, c1991. 1 DVD (117 min), *widescreen*, color. Baseado na novela "Do androids dream of electric sheep?", de Philip K. Dick.

BREAKING bad: the complete second season. Creator and executive produced by Vince Gilligan. Executive Producer: Mark Johnson. Washington, DC: Sony Pictures, 2009. 3 discos *blu-ray* (615 min).

### **Programas de computador, websites, rede social e documentos exclusivo em meio eletrônico**

APPLE. **OS X El Capitan**. Versão 10.11.6. [Cupertino]: Apple, c2017.

LAPAROTOMIA. *In*: WIKIPEDIA: the free encyclopedia. [San Francisco, CA: Wikimedia Foundation, 2010]. Disponível em: <http://en.wikipedia.org/wiki/Laparotomia>. Acesso em: 18 mar. 2010.

OLIVEIRA, José P. M. **Repositório digital da UFRGS é destaque em ranking internacional**. Maceió, 19 ago. 2011. Twitter: @biblioufal. Disponível em: <http://twitter.com/#!/biblioufal>. Acesso em: 20 ago. 2011.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. Biblioteca Central. **Normas.doc**: normas para apresentação de trabalhos. Curitiba, 1998. 5 disquetes, 3 ½ pol. Word for Windows 7.0.

A GAME of Thrones: the board game. 2nd. ed. Roseville: FFG, 2017. 1 jogo eletrônico.

**ANEXO (ou APÊNDICE) – TÍTULO**

Este elemento deverá iniciar em uma nova página.

Serão aceitos quando contiverem informação original, importante ou algum destaque que complemente, ilustre e auxilie a compreensão do trabalho. Recomenda-se utilizar recursos hiperlinks para sua elaboração.