

## CAPÍTULO 15 — ALIMENTAÇÃO E ANTROPOMETRIA

## 2 — Consumo de lipídios por comensal-dia, com indicação do teor calórico, segundo os alimentos — 1975

ALIMENTOS	CONSUMO DE LIPÍDIOS POR COMENSAL-DIA													
	Região I Rio de Janeiro		Região II São Paulo		Região III Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul		Região IV Minas Gerais e Espírito Santo		Região V Maranhão, Piauí, Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba, Pernambuco, Alagoas, Sergipe e Bahia		Região VI Distrito Federal		Região VII Roraima, Pará, Amazonas, Mato Grosso, Amapá, Goiás (1)	
	Em gramas	Em calorias	Em gramas	Em calorias	Em gramas	Em calorias	Em gramas	Em calorias	Em gramas	Em calorias	Em gramas	Em calorias	Em gramas	Em calorias
<b>TOTAL</b> .....	<b>58,78</b>	<b>520,23</b>	<b>64,86</b>	<b>574,36</b>	<b>64,96</b>	<b>577,14</b>	<b>55,40</b>	<b>492,54</b>	<b>30,64</b>	<b>269,79</b>	<b>56,37</b>	<b>497,90</b>	<b>48,77</b>	<b>432,60</b>
<b>Cereais e derivados</b> .....	<b>3,86</b>	<b>32,57</b>	<b>3,70</b>	<b>31,18</b>	<b>4,49</b>	<b>37,83</b>	<b>3,59</b>	<b>30,19</b>	<b>3,51</b>	<b>29,47</b>	<b>3,58</b>	<b>30,14</b>	<b>3,02</b>	<b>25,40</b>
Arroz.....	0,72	6,04	1,07	8,97	0,78	6,51	0,92	7,71	0,73	6,11	0,88	7,33	0,78	6,54
Milho.....	0,32	2,66	0,13	1,10	0,77	6,46	1,11	9,33	0,93	7,75	0,10	0,82	0,10	0,87
Pão de trigo e biscoitos.....	1,93	16,21	1,46	12,23	1,29	10,87	0,96	8,04	1,59	13,32	1,85	15,48	1,66	13,90
Macarrão de trigo.....	0,28	2,34	0,44	3,66	0,26	2,14	0,25	2,05	0,09	0,73	0,35	2,91	0,18	1,52
Farinha de trigo.....	0,09	0,79	0,16	1,36	0,89	7,41	0,09	0,73	0,01	0,11	0,07	0,61	0,04	0,35
Outros produtos derivados.....	0,51	4,53	0,44	3,87	0,50	4,44	0,26	2,34	0,16	1,45	0,34	2,98	0,25	2,21
<b>Tubérculos, raízes e similares</b> .....	<b>0,14</b>	<b>1,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,73</b>	<b>0,26</b>	<b>2,22</b>	<b>0,25</b>	<b>2,12</b>	<b>0,49</b>	<b>4,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,84</b>	<b>0,30</b>	<b>2,52</b>
Batata-inglesa.....	0,05	0,39	0,04	0,33	0,06	0,48	0,02	0,17	0,00	0,03	0,03	0,23	0,01	0,10
Mandioca.....	0,01	0,11	0,01	0,12	0,09	0,77	0,02	0,20	0,03	0,22	0,02	0,13	0,03	0,26
Farinha de mandioca.....	0,05	0,41	0,01	0,08	0,03	0,27	0,08	0,65	0,39	3,28	0,02	0,19	0,20	1,69
Outros tubérculos.....	0,03	0,24	0,02	0,20	0,08	0,70	0,13	1,11	0,07	0,58	0,03	0,29	0,05	0,47
<b>Açúcares e derivados</b> .....	<b>0,22</b>	<b>1,92</b>	<b>0,25</b>	<b>2,09</b>	<b>0,24</b>	<b>2,07</b>	<b>0,13</b>	<b>1,11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,43</b>	<b>0,18</b>	<b>1,49</b>	<b>0,14</b>	<b>1,16</b>
Açúcar cristal e refinado.....	0,22	1,92	0,25	2,09	0,24	2,07	0,13	1,11	0,05	0,43	0,18	1,49	0,14	1,16
Outros açúcares.....	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Leguminosas e oleaginosas</b> .....	<b>1,40</b>	<b>11,76</b>	<b>1,23</b>	<b>10,32</b>	<b>1,31</b>	<b>10,96</b>	<b>1,60</b>	<b>13,36</b>	<b>2,57</b>	<b>21,53</b>	<b>1,19</b>	<b>9,97</b>	<b>1,03</b>	<b>8,66</b>
Feijão.....	0,87	7,33	0,91	7,60	0,97	8,16	1,12	9,37	1,17	9,82	0,90	7,54	0,65	5,48
Outras leguminosas.....	0,02	0,19	0,05	0,38	0,02	0,21	0,11	0,93	0,20	1,63	0,02	0,14	0,02	0,16
Oleaginosas.....	0,51	4,24	0,28	2,33	0,31	2,60	0,36	3,05	1,20	10,08	0,27	2,30	0,36	3,02
<b>Legumes e verduras</b> .....	<b>0,25</b>	<b>2,12</b>	<b>0,26</b>	<b>2,18</b>	<b>0,18</b>	<b>1,55</b>	<b>0,20</b>	<b>1,67</b>	<b>0,09</b>	<b>0,73</b>	<b>0,20</b>	<b>1,72</b>	<b>0,14</b>	<b>1,19</b>
Couve e repolho.....	0,03	0,27	0,03	0,25	0,04	0,30	0,03	0,28	0,00	0,02	0,02	0,17	0,01	0,12
Outras verduras.....	0,02	0,15	0,03	0,28	0,02	0,16	0,02	0,14	0,01	0,05	0,01	0,11	0,01	0,09
Tomate.....	0,06	0,51	0,07	0,56	0,04	0,31	0,03	0,29	0,02	0,17	0,06	0,52	0,04	0,34
Abóbora e abobrinha.....	0,03	0,22	0,02	0,16	0,03	0,23	0,04	0,37	0,03	0,27	0,02	0,18	0,02	0,18
Outros legumes-frutos.....	0,07	0,60	0,06	0,48	0,04	0,30	0,05	0,44	0,02	0,16	0,06	0,47	0,03	0,29
Cebola.....	0,02	0,19	0,02	0,21	0,02	0,16	0,01	0,06	0,00	0,04	0,02	0,14	0,01	0,10
Outros legumes-raízes.....	0,02	0,14	0,01	0,08	0,01	0,06	0,01	0,05	0,00	0,02	0,01	0,10	0,00	0,04
Massa de tomate.....	0,01	0,05	0,02	0,16	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,03
<b>Frutas</b> .....	<b>0,47</b>	<b>3,97</b>	<b>0,47</b>	<b>3,96</b>	<b>0,33</b>	<b>2,75</b>	<b>0,33</b>	<b>2,75</b>	<b>0,25</b>	<b>2,08</b>	<b>0,59</b>	<b>4,97</b>	<b>0,46</b>	<b>3,85</b>
Banana.....	0,06	0,48	0,05	0,42	0,03	0,26	0,04	0,31	0,05	0,39	0,05	0,39	0,05	0,40
Laranja e limão.....	0,08	0,64	0,08	0,66	0,04	0,32	0,04	0,31	0,03	0,24	0,06	0,49	0,03	0,27
Outras frutas tropicais.....	0,31	2,56	0,31	2,57	0,21	1,80	0,24	2,02	0,16	1,35	0,46	3,88	0,35	2,95
Frutas tipo europeia.....	0,03	0,21	0,03	0,28	0,03	0,28	0,01	0,07	0,01	0,06	0,02	0,15	0,01	0,08
Derivados de frutas.....	0,01	0,07	0,00	0,03	0,01	0,08	0,00	0,04	0,00	0,04	0,01	0,06	0,02	0,14
<b>Carnes e pescado</b> .....	<b>11,84</b>	<b>106,89</b>	<b>11,11</b>	<b>100,25</b>	<b>13,43</b>	<b>121,23</b>	<b>10,23</b>	<b>92,30</b>	<b>11,14</b>	<b>100,56</b>	<b>9,64</b>	<b>86,99</b>	<b>11,46</b>	<b>103,45</b>
Carne bovina.....	6,18	55,74	3,86	34,81	4,71	42,52	2,22	19,99	4,70	42,37	5,97	53,87	6,80	61,34
Carne suína.....	2,23	20,12	3,32	29,97	3,83	34,53	6,14	55,41	4,24	38,21	1,53	13,80	2,34	21,14
Frango e galinha.....	0,76	6,95	0,74	6,72	0,90	8,16	0,45	4,13	0,37	3,33	0,58	5,24	0,41	3,72
Visceras.....	0,34	3,08	0,18	1,62	0,35	3,13	0,20	1,81	0,39	3,49	0,26	2,39	0,29	2,62
Embutidos e enlatados.....	1,74	15,66	2,42	21,83	2,16	19,51	0,91	8,19	0,15	1,32	0,96	8,62	0,61	5,53
Outras carnes.....	0,10	0,92	0,11	0,96	1,22	11,02	0,15	1,32	0,88	7,98	0,09	0,85	0,16	1,41
Pescado fresco.....	0,33	3,00	0,21	1,89	0,13	1,19	0,05	0,45	0,21	1,93	0,08	0,71	0,53	4,81
Pescado salgado.....	0,02	0,21	0,03	0,24	0,02	0,22	0,02	0,18	0,13	1,14	0,02	0,14	0,15	1,35
Pescado enlatado.....	0,13	1,20	0,25	2,22	0,11	0,95	0,09	0,82	0,09	0,80	0,15	1,37	0,17	1,53
<b>Ovos, leite, queijos, óleos e gorduras</b> .....	<b>40,18</b>	<b>356,34</b>	<b>47,33</b>	<b>419,90</b>	<b>44,45</b>	<b>396,23</b>	<b>38,80</b>	<b>346,61</b>	<b>12,33</b>	<b>109,12</b>	<b>40,47</b>	<b>358,07</b>	<b>31,94</b>	<b>284,04</b>
Ovos.....	1,88	16,95	1,91	17,22	1,79	16,16	1,10	9,96	0,70	6,35	1,70	15,35	0,92	8,29
Leite fresco e pasteurizado.....	3,93	34,54	4,37	38,41	5,23	46,00	3,75	32,95	2,64	23,25	4,89	42,95	1,86	16,35
Leite industrializado.....	0,63	5,49	0,90	7,94	0,52	4,57	0,18	1,60	0,55	4,81	0,78	6,89	1,26	11,05
Queijos e outros derivados de leite.....	1,38	12,13	1,27	11,12	2,18	19,13	0,98	8,62	0,41	3,62	1,32	11,64	0,65	5,69
Óleos.....	19,16	169,38	25,85	228,49	12,07	106,72	9,47	83,76	5,13	45,31	23,37	206,56	14,16	125,22
Banha de porco.....	6,46	58,29	8,80	79,38	19,11	172,37	20,76	187,27	1,18	10,69	2,56	23,11	9,65	87,09
Margarina.....	5,13	45,37	3,37	29,81	2,56	22,60	1,82	16,11	0,75	6,67	4,20	37,12	1,20	10,64
Manteiga.....	1,61	14,18	0,86	7,53	0,99	8,68	0,72	6,35	0,96	8,43	1,64	14,46	2,24	19,71
<b>Bebidas e diversos</b> .....	<b>0,41</b>	<b>3,51</b>	<b>0,44</b>	<b>3,76</b>	<b>0,27</b>	<b>2,32</b>	<b>0,29</b>	<b>2,43</b>	<b>0,21</b>	<b>1,75</b>	<b>0,43</b>	<b>3,70</b>	<b>0,28</b>	<b>2,35</b>
Bebidas alcoólicas.....	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bebidas gasosas.....	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Café, mate e infusões.....	0,23	1,90	0,26	2,20	0,18	1,52	0,21	1,76	0,14	1,17	0,21	1,76	0,19	1,59
Condimentos.....	0,18	1,61	0,18	1,56	0,09	0,79	0,08	0,67	0,07	0,58	0,22	1,94	0,09	0,75

FONTE — Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.  
 NOTA — Vede notas da tabela 1 deste capítulo.

(1) Excluído os dados da zona rural.