

CAPÍTULO 15 - ALIMENTAÇÃO E ANTROPOMETRIA

I - Consumo de proteínas por comensal-dia, com indicação do teor calórico, segundo os alimentos - 1975

ALIMENTOS	CONSUMO DE PROTEÍNAS 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 Rondônia, Acre, Amazonas, Roraima, Pará, Amapá, Mato Grosso, e 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
TOTAL	67,60	264,42	65,81	256,22	72,04	277,78	58,58	218,44	60,98	228,17	63,69	249,58	60,25	237,87
Cereais e derivados	19,87	76,67	21,00	81,01	25,96	98,39	20,38	74,21	13,20	47,41	19,27	74,82	17,01	66,08
Arroz	8,43	32,15	11,10	41,87	8,58	32,55	9,69	36,62	5,12	18,48	9,62	36,48	8,70	33,05
Milho	1,27	3,48	0,55	1,51	3,31	9,04	4,26	11,62	2,81	7,67	0,39	1,06	0,38	1,04
Pão de trigo e biscoitos	6,76	27,33	5,53	22,40	3,81	15,41	3,22	13,04	4,33	17,54	6,80	27,53	6,17	24,97
Macarrão de trigo	2,42	9,75	2,33	9,25	1,70	6,81	2,24	9,04	0,67	2,88	1,64	6,48	1,22	4,87
Farinha de trigo	0,52	2,12	1,09	4,42	8,04	32,55	0,74	2,98	0,10	0,41	0,47	1,88	0,29	1,19
Outros produtos derivados	0,47	1,85	0,39	1,57	0,52	2,03	0,23	0,91	0,17	0,64	0,35	1,39	0,24	0,96
Tubérculos, raízes e similares	1,10	3,07	0,74	2,07	1,60	4,48	1,00	2,83	2,59	7,24	0,66	1,85	1,50	4,23
Batata-inglesa	0,71	1,97	0,59	1,65	0,96	2,67	0,33	0,93	0,05	0,15	0,41	1,13	0,19	0,54
Mandioca	0,04	0,10	0,04	0,10	0,24	0,68	0,06	0,18	0,07	0,19	0,04	0,11	0,08	0,23
Farinha de mandioca	0,26	0,73	0,05	0,15	0,17	0,48	0,42	1,18	2,11	5,88	0,11	0,31	1,11	3,09
Outros tubérculos	0,09	0,27	0,06	0,17	0,22	0,65	0,17	0,54	0,35	1,02	0,10	0,30	0,11	0,37
Açúcares e derivados	0,17	0,46	0,17	0,40	0,14	0,36	0,21	0,65	0,08	0,23	0,15	0,34	0,10	0,25
Açúcar cristal e refinado	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Outros açúcares	0,17	0,46	0,17	0,40	0,14	0,36	0,21	0,65	0,08	0,23	0,15	0,34	0,10	0,25
Leguminosas e oleaginosas	12,26	42,55	12,45	43,21	13,79	47,85	16,88	58,59	21,42	74,35	12,39	42,99	9,18	31,87
Feijão	12,00	41,63	12,18	42,27	13,49	46,81	15,59	54,11	19,09	66,25	12,24	42,48	8,93	30,99
Outras leguminosas	0,16	0,57	0,21	0,72	0,18	0,61	1,19	4,12	2,14	7,43	0,10	0,34	0,18	0,61
Oleaginosas	0,10	0,35	0,07	0,23	0,12	0,42	0,10	0,35	0,19	0,66	0,05	0,17	0,08	0,26
Legumes e verduras	1,25	3,16	1,31	3,32	1,03	2,59	1,04	2,59	0,40	0,99	0,96	2,44	0,65	1,65
Couve e repolho	0,21	0,51	0,19	0,47	0,25	0,62	0,20	0,48	0,02	0,04	0,13	0,32	0,09	0,22
Outras verduras	0,12	0,28	0,24	0,59	0,13	0,31	0,10	0,24	0,04	0,09	0,08	0,20	0,06	0,14
Tomate	0,16	0,39	0,18	0,44	0,10	0,24	0,09	0,22	0,05	0,13	0,16	0,40	0,11	0,26
Abóbora e abobrinha,	0,11	0,27	0,10	0,24	0,15	0,36	0,24	0,59	0,15	0,38	0,10	0,24	0,10	0,25
Outros legumes-frutos	0,30	0,74	0,25	0,61	0,17	0,43	0,24	0,59	0,08	0,19	0,22	0,55	0,14	0,34
Cebola	0,15	0,42	0,17	0,48	0,13	0,37	0,05	0,14	0,03	0,09	0,11	0,32	0,09	0,24
Outros legumes-raízes	0,17	0,49	0,13	0,35	0,08	0,22	0,10	0,28	0,02	0,07	0,12	0,34	0,05	0,15
Massa de tomate	0,02	0,06	0,06	0,14	0,02	0,04	0,02	0,05	0,00	0,01	0,02	0,06	0,02	0,05
Frutas	0,66	2,22	0,59	1,97	0,37	1,24	0,41	1,38	0,51	1,71	0,59	1,97	0,56	1,89
Banana	0,23	0,78	0,17	0,58	0,11	0,38	0,16	0,54	0,21	0,71	0,23	0,77	0,26	0,88
Laranja e limão	0,28	0,94	0,27	0,90	0,12	0,42	0,14	0,45	0,08	0,26	0,21	0,70	0,10	0,34
Outras frutas tropicais	0,09	0,29	0,08	0,26	0,04	0,15	0,09	0,30	0,18	0,60	0,10	0,33	0,12	0,41
Frutas tipo europeu	0,04	0,13	0,05	0,18	0,06	0,20	0,01	0,05	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03	0,09
Derivados de frutas	0,02	0,08	0,01	0,04	0,03	0,09	0,01	0,04	0,01	0,04	0,02	0,07	0,05	0,18
Carnes e pescado	22,94	97,89	19,48	83,03	19,34	82,57	12,00	51,17	18,04	77,03	19,24	81,97	25,73	109,74
Carne bovina	10,98	46,74	9,24	39,26	7,51	31,99	4,64	19,72	7,46	31,80	11,87	50,49	12,27	52,21
Carne suína	1,21	5,17	1,36	5,81	2,21	9,43	2,24	9,56	1,69	7,23	0,80	3,43	1,54	6,58
Frango e galinha	4,99	21,37	4,74	20,29	5,35	22,88	3,01	12,87	2,23	9,56	3,70	15,84	2,62	11,21
Visceras	1,25	5,37	0,55	2,34	0,55	2,34	0,56	2,38	0,87	3,74	0,77	3,30	0,83	3,54
Embutidos e enlatados	0,96	4,11	1,29	5,53	1,20	5,12	0,49	2,09	0,13	0,54	0,55	2,36	0,43	1,83
Outras carnes	0,14	0,60	0,15	0,64	0,94	4,03	0,18	0,78	1,21	5,18	0,12	0,53	0,32	1,37
Pescado fresco	2,70	11,55	1,47	6,28	1,16	4,98	0,55	2,33	2,33	9,96	0,94	4,01	5,82	24,88
Pescado salgado	0,56	2,38	0,43	1,82	0,31	1,33	0,24	1,04	2,03	8,65	0,31	1,33	1,73	7,40
Pescado enlatado	0,14	0,60	0,25	1,06	0,11	0,48	0,09	0,40	0,09	0,37	0,16	0,69	0,17	0,72
Ovos, leite, queijos, óleos e gorduras	8,60	36,90	9,20	39,47	9,03	38,71	5,99	25,71	4,23	18,13	9,74	41,77	4,85	20,80
Ovos	2,11	9,19	2,14	9,34	2,01	8,77	1,24	5,40	0,79	3,44	1,91	8,32	1,03	4,49
Leite fresco e pasteurizado	4,57	19,49	4,87	20,78	5,02	21,43	3,75	16,01	2,39	10,19	5,82	24,84	1,89	8,05
Leite industrializado	0,71	3,03	1,02	4,37	0,55	2,37	0,20	0,85	0,58	2,48	0,90	3,84	1,37	5,83
Queijos e outros derivados de leite	1,17	4,99	1,14	4,85	1,42	6,03	0,79	3,39	0,46	1,97	1,07	4,59	0,54	2,31
Óleos	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Banha de porco	0,00	0,00	—	—	0,00	—	—	—	0,00	0,00	0,00	—	—	—
Margarina	0,03	0,15	0,02	0,10	0,02	0,08	0,01	0,04	0,01	0,02	0,03	0,13	0,01	0,04
Manteiga	0,01	0,05	0,01	0,04	0,01	0,04	0,01	0,02	0,01	0,03	0,01	0,05	0,02	0,07
Bebidas e diversos	0,75	1,49	0,87	1,73	0,78	1,59	0,67	1,30	0,51	1,08	0,70	1,41	0,67	1,37
Bebidas alcoólicas	0,03	0,12	0,02	0,06	0,02	0,08	0,01	0,03	0,00	0,01	0,01	0,04	0,01	0,03
Bebidas gasosas	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Café, mate e infusões	0,67	1,23	0,78	1,43	0,67	1,23	0,62	1,14	0,41	0,76	0,62	1,14	0,57	1,05
Condimentos	0,04	0,13	0,07	0,25	0,09	0,29	0,04	0,13	0,09	0,31	0,07	0,24	0,09	0,29

FONTE — IBGE, Diretoria Técnica, Departamento de Estudos do Consumo

NOTAS — 1 Resultados preliminares

2 As diferenças porcentual apresentadas entre soma de parcelas e totais são provenientes de arredondamento de dados

(1) Exclusivo os dados da zona rural