

## 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 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
<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>432,90</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														
Outros açúcares	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
<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>0,29</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 europeu	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	5,48	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>2,36</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														
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 — IBGE, Diretoria Técnica, Departamento de Estudos do Consumo

NOTAS — 1 Resultados preliminares

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

(1) Excluído os dados da zona rural