



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO  
Av. Dr. Arnaldo, 715 - CEP: 01246-904 - São Paulo.  
Fone: 3066 - 7736 / 7705 / 7762 / 77771  
Fone/Fax: (011) 3062-6748

---

#### **Exercício IV – Equivalente de Niacina da dieta**

- 1. Suponha que um homem de 25 anos com 79 kg consome 110 g de proteínas por dia. Considerando que a quantidade referente à recomendação diária de ingestão de proteínas (0,8 g/kg) será utilizada primariamente para síntese e reposição de proteínas do corpo, calcule a quantidade restante disponível para a produção de niacina. Para tanto, assuma que a quantidade de triptofano para cada 100 g de proteína corresponde a 1 g (= 1%). Se o indivíduo não ingerir outras fontes de niacina na dieta, a produção endógena desta vitamina seria suficiente para suprir as necessidades nutricionais deste nutriente? Se necessário, indique outros meios para atingir as recomendações.**