



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 V – Equivalente de Folato da dieta

1. De acordo com a aquisição alimentar *per capita* estimada de farinhas de trigo e milho (e derivados) pela população brasileira, e supondo que a legislação está sendo cumprida no que concerne à adição de 150 $\mu$ g de ácido fólico por 100g de farinha, complete o quadro abaixo segundo os itens de a, b, c e responda o item d:
  - a. A quantidade estimada de ácido fólico, decorrente da fortificação, que um indivíduo médio ingeriria caso ele consumisse por dia todos estes itens fortificados;
  - b. A quantidade estimada de folato, naturalmente presente nos alimentos, que um indivíduo médio ingeriria caso ele consumisse por dia todos estes alimentos;
  - c. O total estimado de folato ‘ingerido’;
  - d. Considerando-se a biodisponibilidade do ácido fólico de suplementos/alimentos fortificados de 85% e o folato dos alimentos em 50% ( $85/50 = 1,7$  vezes mais biodisponível para o ácido fólico sintético), calcule o *Dietary Folate Equivalents* (DFE) da seguinte forma para estimar a EAR:  
 $\mu\text{g de DFE} = [\mu\text{g de folato natural} + (1,7 \times \mu\text{g de ácido fólico sintético})]$ .  
Consulte a recomendação para mulheres em idade reprodutiva e responda: a fortificação atinge esse grupo alvo da população brasileira em geral? Justifique sua resposta.

Item alimentar	Aquisição diária <i>per capita</i> (g)	Conteúdo de ácido fólico/folato (ug)/100g	'Consumo' de ácido fólico/folato (ug) por dia
<b>Fortificados</b>			
Farinha de trigo (FT)	13,93	150	
Creme de milho	0,5	150	
Flocos de milho	1,03	150	
Fubá de milho	8,73	150	
Massas (70%FT)	9,17	105	
Panificados (80%FT)	44,49	120	
Bolos (50%FT)	0,95	75	
Biscoitos (50%FT)	6,58	75	
<b>Fontes naturais</b>			
Espinafre cozido	0,43	146	
Fígado bovino	1,17	253	
Feijão cozido	4,32	48	
Beterraba crua	1,15	109	
Brócolis cozido	0,3	108	
Alface crespa	1,76	29	
Couve-flor cozido	0,48	44	
Laranja pêra	6,01	30	
Couve cozida	0,35	93	
Pepino com casca	1,33	7	
<b>DFE = total folato + (1,7x ácido fólico) =</b>			