

AULA 08 – Análise do consumo de indivíduos – Tabelas de DPI

REFERÊNCIA: Fisberg et al. *Planejamento e avaliação da ingestão de energia e nutrientes para indivíduos*.

In: Lilian Cuppari. (Org.). *Nutrição Clínica no Adulto*. 4 ed. São Paulo:Manole, 2019, v. 1, p. 23-32.

Tabela 3.1. Estimativas de desvio padrão intrapessoal para energia, macronutrientes, vitaminas e minerais baseadas no *Continuing Survey of Food Intakes by Individuals* (1994-1996) em mulheres (♀) e homens (♂) de diferentes faixas etárias.

Nutrientes	4 a 8 anos		9 a 18 anos		19 a 50 anos		≥ 51 anos	
	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂
Energia (kcal)	427	478	628	800	576	854	448	590
Carboidratos	61,7	70,8	88,1	113,0	75,2	109,0	59,9	79,5
Proteínas	19,2	20,4	26,2	33,9	26,6	40,4	22,1	28,6
Lipídios totais (g)	21,3	23,9	29,8	38,2	29,9	42,7	24,0	31,8
Gordura saturada (g)	8,5	9,6	11,3	15,3	10,9	15,9	8,6	11,4
Gordura monoinsaturada (g)	8,6	9,9	12,4	15,5	12,0	17,4	9,7	13,0
Gordura polinsaturada (g)	5,1	5,5	7,3	8,7	8,4	11,3	7,0	8,8
Colesterol (mg)	129	137	145	199	168	227	144	201
Fibra (g)	4,6	5,3	6,2	8,7	6,5	9,2	5,9	7,7
Vitamina A (µg)*	808	723	852	898	1300	1160	1255	1619
Caroteno (RE)*	452	454	549	681	799	875	796	919
Vitamina E (mg)*	3	3	4	5	5	7	6	9
Vitamina C (mg)*	61	74	81	93	73	93	61	72
Tiamina (mg)	0,5	0,5	0,6	0,8	0,6	0,9	0,5	0,7
Riboflavina (mg)	0,6	0,7	0,7	1	0,6	1	0,6	0,8
Niacina (mg)	6	7	8	11	9	12	7	9
Vitamina B6 (mg)	0,6	0,7	0,7	1	0,8	1	0,6	0,8
Folato (µg)	99	117	128	176	131	180	12	150
Vitamina B12 (µg)*	9,6	4,7	5,5	5	12	13	10	14
Cálcio (mg)	313	353	374	505	325	492	256	339
Fósforo (mg)	321	352	410	542	395	573	313	408
Magnésio (mg)	61	71	86	109	86	122	74	94
Ferro (mg)	5	6	6	9	7	9	5	7
Zinco (mg)	3	4	5	8	6	9	5	8
Cobre (mg)	0,4	0,4	0,5	0,6	0,6	0,7	0,5	0,7
Sódio (mg)	930	957	1313	1630	1839	1819	1016	1323
Potássio (mg)	631	750	866	1130	851	1147	723	922

* Nutrientes com coeficiente de variação (CV) > 60 a 70%.

Fonte: Adaptada do *Institute of Medicine*, 2000.

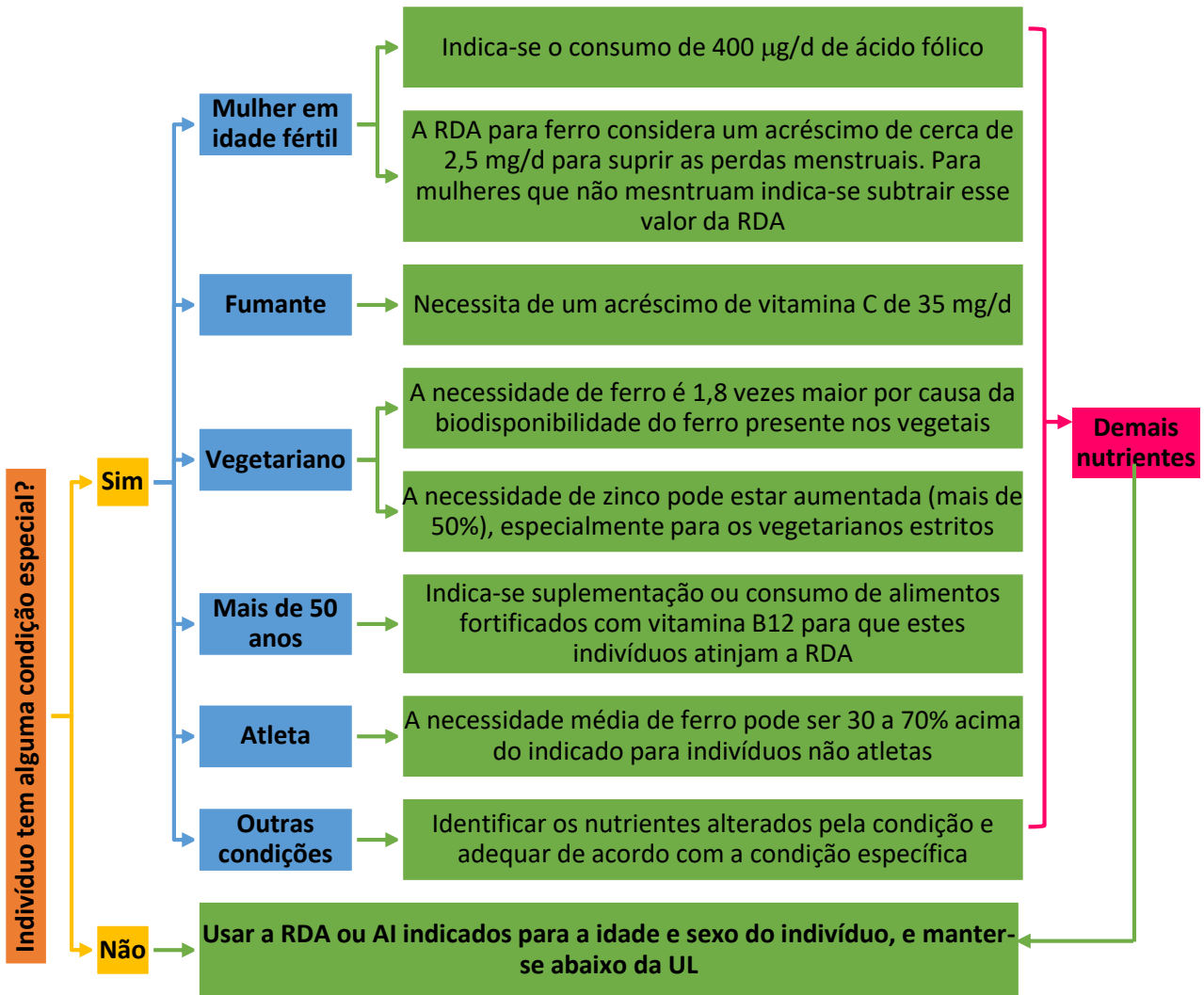
Tabela 3.2. Estimativas de desvio padrão intrapessoal para vitaminas e minerais baseadas no Inquérito de Saúde de São Paulo (2003) em mulheres (♀) e homens (♂) de diferentes faixas etárias.

Nutrientes	9 a 18 anos		19 a 50 anos		≥ 51 anos	
	♀	♂	♀	♂	♀	♂
Vitamina A (µg)*	223	207	287	307	375	392
Vitamina E (mg)	2,16	3,08	2,7	2	2,07	2,4
Vitamina C (mg)†	59,5	79	67	75	96	85
Tiamina (mg)	0,48	0,7	0,63	0,55	0,58	0,45
Riboflavina (mg)	0,52	0,72	0,6	0,7	0,47	0,49
Niacina (mg)*	13,4	15,5	16,5	19,8	13,7	9,3
Vitamina B6 (mg)	0,68	0,82	0,77	0,8	0,72	0,5
Folato (mg)*	149	258	270	246	210	271
Vitamina B12 (µg)†	2,16	2,25	3,4	3,3	2,6	2,15
Cálcio (mg)	315	288	285	372	259	300
Fósforo (mg)	348	417	515	582	360	451
Magnésio (mg)	61,5	98	95	151	89	84
Ferro (mg)	5,21	5,53	5,7	7,7	4,5	5,2
Zinco (mg)	5,23	5,09	5,35	6	4,7	4,1
Sódio (mg)	1012	1540	1287	1319	1247	1152

* Expresso em equivalentes de atividade de retinol, de folato e de niacina.

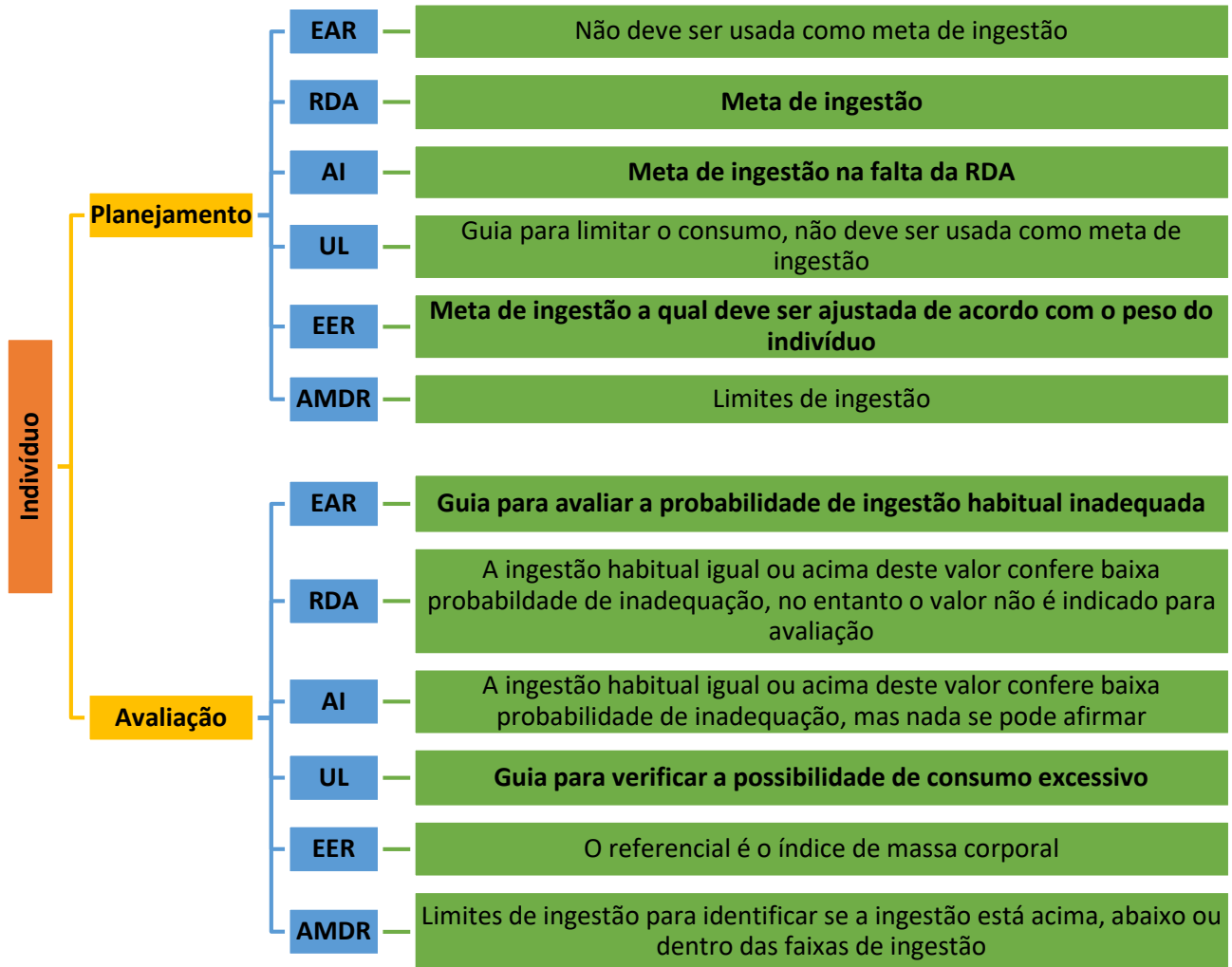
† Nutrientes com coeficiente de variação (CV) > 60 a 70%.

Fonte: Adaptada de Marchioni *et al.*, 2011.



RDA: *recommended dietary allowances*; AI: *adequate intake*; UL: *tolerable upper intake level*.
 Fonte: Adaptada de *Institute of Medicine...* (2003).

Figura 3.1. Algoritmo para decisão no planejamento da dieta.



EAR: *estimated average requirement*; RDA: *recommended dietary allowances*; AI: *adequate intake*; UL: *tolerable upper intake level*; EER: *estimated energy requirement*; AMDR: *acceptable macronutrient distribution range*.

Fonte: Adaptada de *Institute of Medicine...* (2002; 2003).