



TBCA

Tabela Brasileira de
Composição de Alimentos



Tabelas de Composição de Alimentos e TBCA

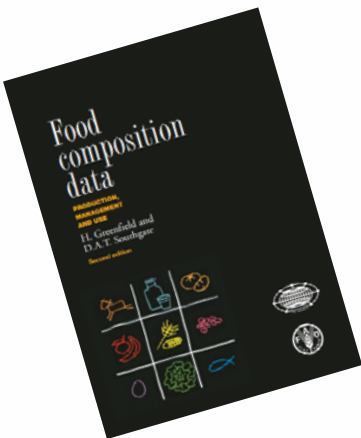
Eliana Bistriche Giuntini
Pesquisadora do Food Research Center (FoRC)
elibi@alumni.usp.br



Tabelas de Composição de Alimentos



Ferramentas essenciais em diversas atividades, nas áreas de nutrição, agricultura e indústria alimentícia, contendo informações sobre o teor de nutrientes e outros componentes em alimentos in natura e processados.



TCA estão disponíveis em versão impressa ou eletrônica

(Charrondiere et al., 2013; EuroFIR, 2014)



TABELAS DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS



Eficiência no propósito de uso VS Qualidade



**dados confiáveis, harmonizados
e atualizados**



Composição de alimentos - um pouco de história

1780 – Lavoisier - processo produção de energia dos alimentos

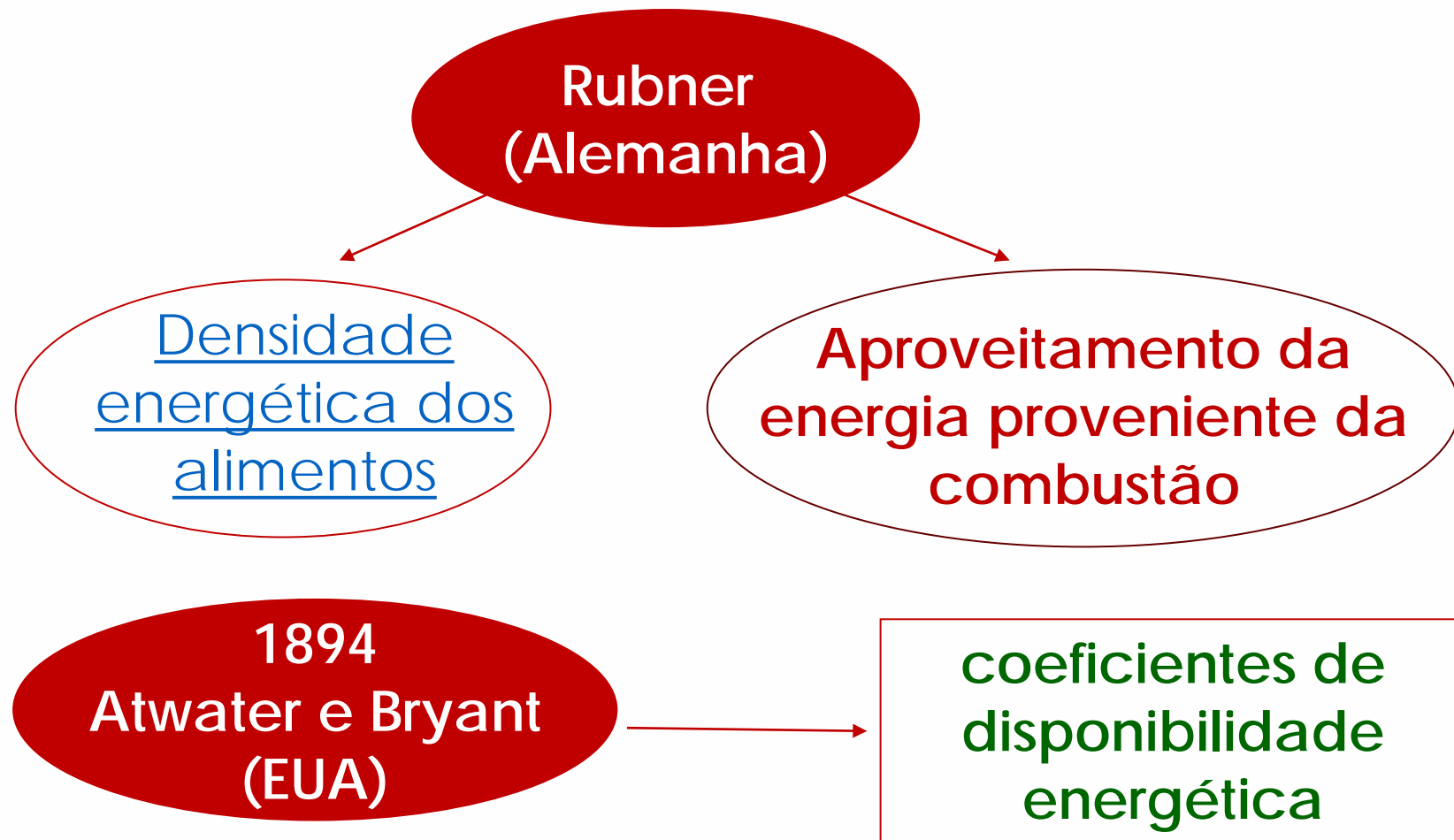
1795 – Pearson - a proporção de água, amido, material fibroso, cinzas e outras substâncias

1850 – Henneberger e Stohmann – método Weende para ração animal:

- ⚡ Umidade (secagem por aquecimento)
- ⚡ Cinzas (incineração compostos orgânicos)
- ⚡ Lipídios (extração com éter)
- ⚡ Proteína ($N \times 6,25 \rightarrow 16\%$)
- ⚡ Fibra bruta (tratamento com ácido e álcali)
- ⚡ Carboidratos (por diferença)



Energia bruta alimentos X disponibilidade





Quadro 1. Fatores gerais de Atwater para a combustão, coeficiente de disponibilidade e energia disponível para macronutrientes em uma dieta mista

| <i>Nutriente</i> | <i>Energia de combustão</i> | <i>Coeficiente de disponibilidade</i> | <i>Energia disponível</i> |
|------------------|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| | kcal/g | % | kcal/g total nutrientes |
| Proteínas | 5,65 | 92 | 4,0* |
| Lipídios | 9,40 | 95 | 8,9 |
| Carboidratos | 4,10 | 97 | 4,0 |

* Corrigido para material não oxidado na urina (5,65 kcal/g X 0,923 – 1,25 kcal/g)

Fonte: BUCHHOLZ; SCHOELLER, 2004.



Fatores de Conversão

Proteínas

1941 - Jones sugeriu que o fator de conversão 6,25 para cálculo de proteína fosse substituído por fatores específicos (6,4 a 5,3)

1973 – revisão dos fatores de Jones (FAO)

TABLE 2.1

Specific (Jones) factors for the conversion of nitrogen content to protein content (selected foods)



| Food | Factor |
|-------------------------|---------------|
| Animal origin | |
| Eggs | 6.25 |
| Meat | 6.25 |
| Milk | 6.38 |
| Vegetable origin | |
| Barley | 5.83 |
| Corn (maize) | 6.25 |
| Millets | 5.83 |
| Oats | 5.83 |
| Rice | 5.95 |
| Rye | 5.83 |
| Sorghums | 6.25 |
| Wheat: Whole kernel | 5.83 |
| Bran | 6.31 |
| Endosperm | 5.70 |
| Beans: Castor | 5.30 |
| Jack, lima, navy, mung | 6.25 |
| Soybean | 5.71 |
| Velvet beans | 6.25 |
| Peanuts | 5.46 |

Source: Adapted and modified from Merrill and Watt (1973).

Fatores de Conversão

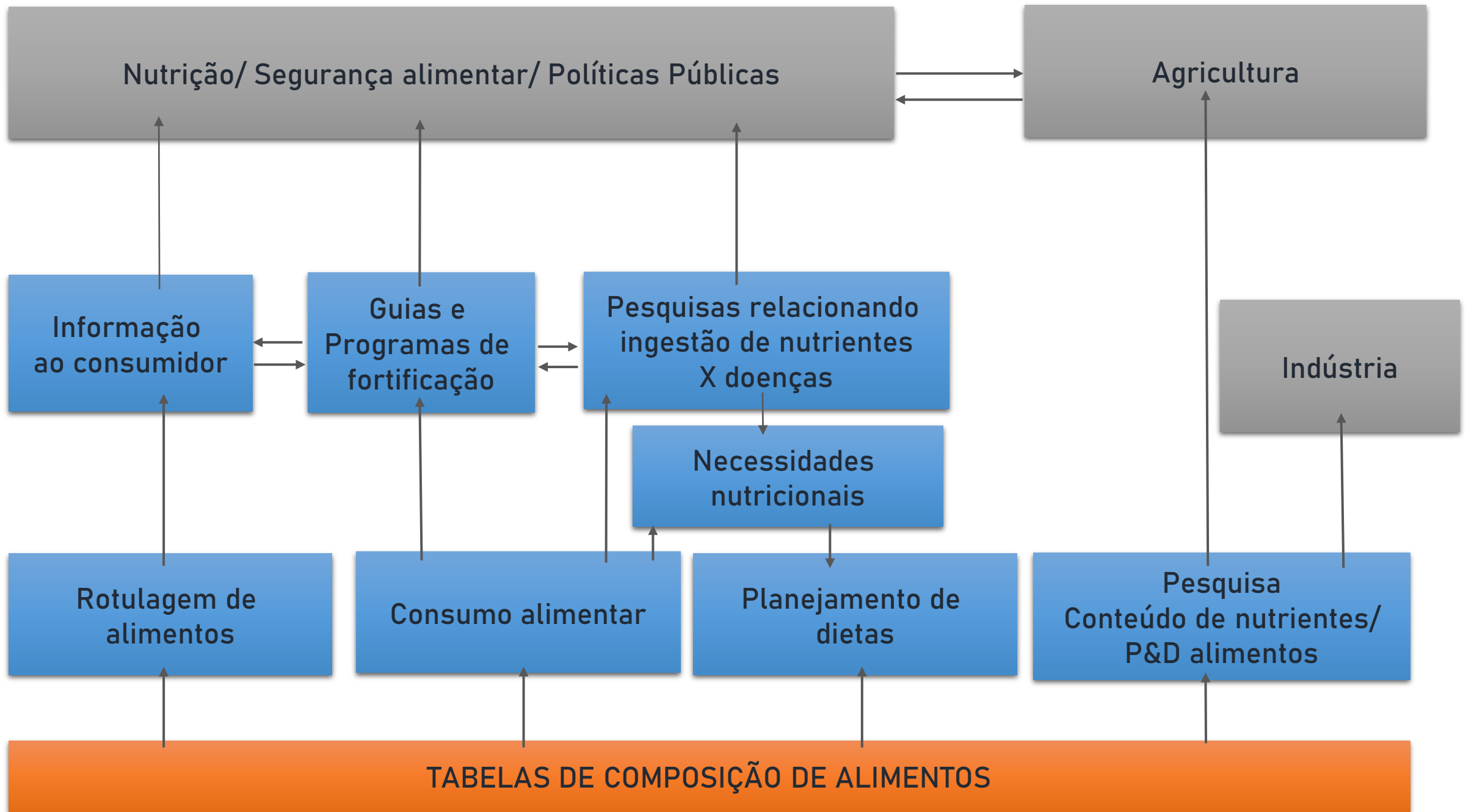


Energia

1955 - Merrill e Watt refinaram os fatores do sistema de Atwater, criando fatores específicos para energia

1970 - Southgate e Durnin testaram novamente os fatores gerais de Atwater e concluíram pela sua validade, exceto quanto há grande quantidade de CHO não disponíveis

(↑ excreção lipídios e N → ↓ E produzida)



Tabelas de composição de alimentos



Qual a origem dos dados da tabela de composição que eu uso?

Quais são as informações eu preciso saber sobre esses dados?

Qual é banco de dados de CA da ferramenta computacional que eu uso?



Tabelas de composição de alimentos



Dados para uma TCA

Análise direta

- Ideal
- Custo elevado
- Infraestrutura (equipamentos e pessoal)
- Padronização/validação metodologia

Compilação (dados analíticos)

- Base teórica complexa com critérios pré-estabelecidos para avaliação da qualidade dos dados

Análise + Compilação



Compilação de dados analíticos X coleta de dados



Compilação envolve avaliação:

- ✓ Identificação detalhada dos alimentos
- ✓ Número de amostras
- ✓ Plano de amostragem
- ✓ Tratamento das amostras
- ✓ Métodos analíticos empregados/controle
- ✓ Identificação do nutriente e fatores
- ✓ Valores (forma de expressão: unidade, denominador, Algarismos significativos)

Resultados base
seca ou integral
Dados de
umidade

1984 – INFOODS *International Network Food Data Systems* → coordenar esforços p/ melhorar a qualidade e disponibilidade de dados

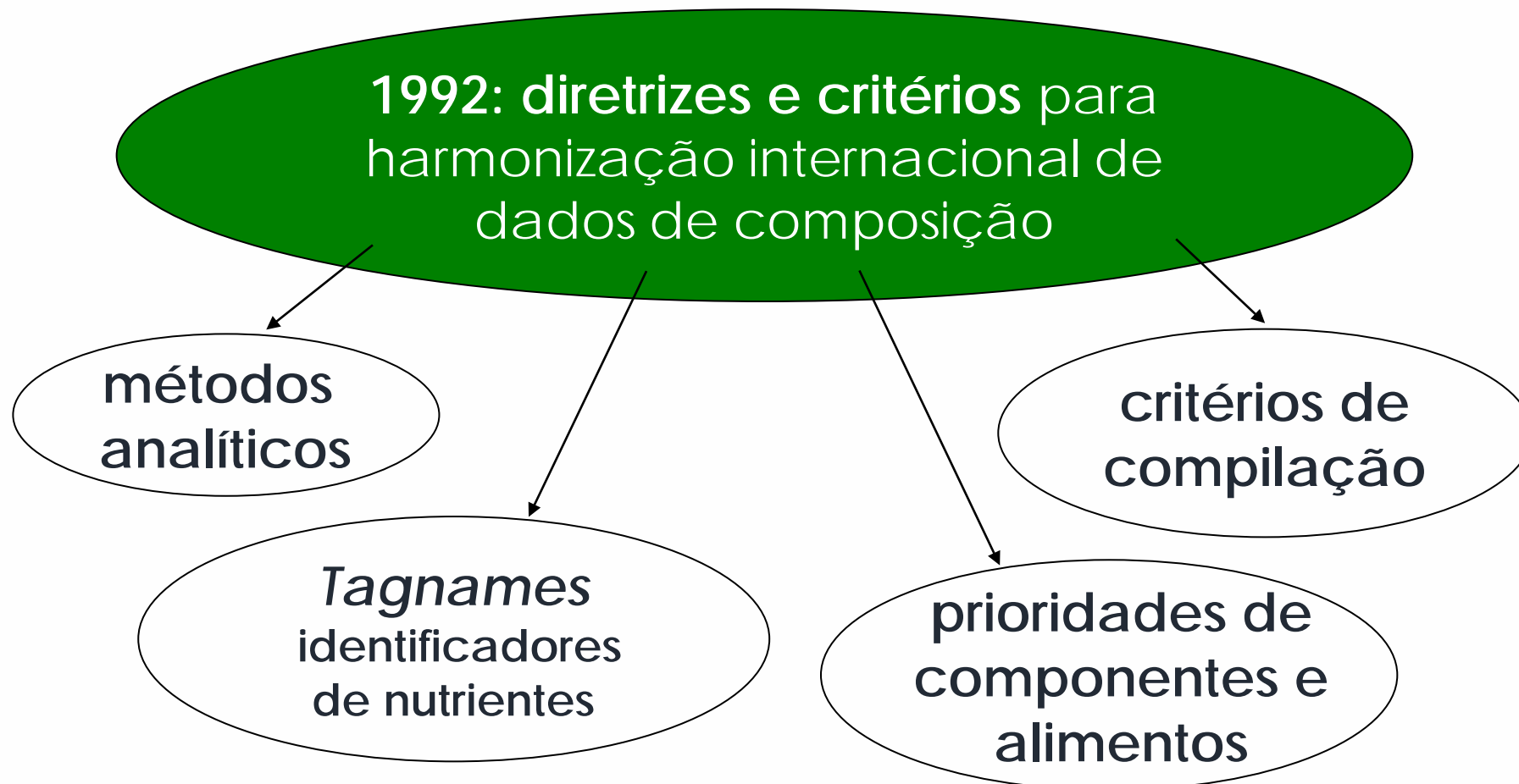


Tabela 1. Identificadores/metodologia analítica adotados para a descrição de cada componente.

| Componente | unidades | Tagname | Descrição |
|--------------------------|----------|--------------|---|
| Umidade | g | < WATER > | Umidade em estufa 105° C. |
| Cinzas | g | < ASH > | - |
| Carboidratos totais | g | < CHOCDF > | Carboidratos totais calculados por diferença (100 g - gramas totais de umidade, proteína, lipídios e cinzas). Inclui a fração fibra alimentar. |
| Carboidratos disponíveis | g | < CHOAVLDF > | Carboidratos metabolizáveis calculados por diferença. Exclui a fração fibra alimentar (100 g - gramas totais de umidade, proteína, lipídios, cinzas e fibra alimentar). |
| Proteínas | g | < PROCNT > | Proteína total. Para cálculo das proteínas a partir do nitrogênio total foram usados fatores de conversão da FAO/73 (Greenfield & Southgate, 1992). Produtos animais: Carnes e peixes - 6,25; Gelatina - 5,55; Leite e derivados - 6,38; Caseína - 6,40; Leite humano - 6,37; Ovo: inteiro - 6,25, albumina - 6,32, vitelina - 6,12. Produtos vegetais: Trigo: inteiro - 5,83, farelo - 6,31, embrião - 5,80, endosperma - 5,70; Arroz e farinha de arroz - 5,95; Centeio e farinha de centeio - 5,83; Cevada e farinha de cevada - 5,83; Aveia - 5,83; Milho - 6,25; Feijões - 6,25; Soja - 5,71. Oleaginosas: Castanha do Pará - 5,46; outras - 5,30. |
| Lipídios | g | < FAT > | Lipídios totais. |
| | | < FATCE > | Lipídios totais obtidos através de extração contínua (método Soxhlet). |
| Fibras | g | < FIBTG > | Fibra alimentar total determinada por método enzimico-gravimétrico ou não enzimico-gravimétrico (para alimentos com baixo teor de amido) da AOAC (Cho et al., 1997; Li & Cardozo, 1992). |

Tabelas de Composição de Alimentos mais usadas no Brasil



| | | Fibra alimentar | Minerais | Vitamina | Número alimentos | Alimentos processados | Preparações | Dados rótulo | Origem de dados |
|-----------------------------|------|-----------------|----------|----------|------------------|-----------------------|-------------|--------------|-----------------|
| TBCA 7.2 | 2023 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | X | Nac/Int |
| Philippi, 5ª ed. | 2016 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | Int/Nac |
| Tabela da Unifesp | 2016 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | X | X | Int (USDA) |
| Alimentos regionais, 2ª ed. | 2015 | ✓ (inc.) | ✓ (inc.) | ✓ (inc.) | X | X | X | X | Nac ? |
| TACO, 4ª ed. | 2011 | ✓ | ✓ | ✓ | X | ✓ | ✓ | X | Nac |
| POF-IBGE 2008-2009 | 2011 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | Int/Nac |
| Pinheiro, 5ª ed. | 2008 | X | ✓(2) | ✓ (2) | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | Int/Nac |
| Franco, 9ª ed. | 2007 | X | ✓ | ✓ | ✓ | X | X | ? | ???? |
| Mendez et al. | 2004 | X | ✓ | ✓ | X | ✓ | ✓ | X | Nac |



Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA)

- Criada em 1998 como resultado do Projeto Integrado de Composição de Alimentos
- 1989 - Projeto coordenado pela Rede Brasileira de Dados de Composição de Alimentos (Brasilfoods) e Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (USP)
- Desenvolvido de acordo com padrões internacionais para facilitar o intercâmbio de dados



TBCA – versões online

OPÇÃO PELA
INTERNET

TBCA
1.0
1998

- Dados de composição centesimal (CC) para 300 alimentos

TBCA
2.0
2000

- Alterações na apresentação gráfica

TBCA
3.0
2001

- Inclusão de dados sobre amido resistente, frações de fibra alimentar, ácidos graxos e colesterol, e vitamina; adição de dados de CC (total 696 alimentos)

TBCA
4.0
2004

- Inclusão de dados de CC (total 1200)
- Sistema de busca por alimentos e informações por medidas caseiras

TBCA
5.0
2008

- Atualização da base de dados
- Inclusão de dados de resposta glicêmica e perfil de carboidratos

TBCA
6.0
2017

- Criação de duas bases de dados (TBCA BD-B (cerca de 850 alimentos) e BD-AIN (cerca de 1900 alimentos), tabelas complementares para consulta

TBCA
7.0
2019

- Dados de 3300 alimentos, tipo de alimento, sal e açúcar de adição, implementação da parte administrativa

FoRC
2013



TBCA – Avaliação da Ingestão de Nutrientes

Objetivo



- disponibilizar abrangente perfil de nutrientes para os alimentos relatados nos inquéritos de consumo de alimentos
- dados prioritariamente analíticos de alimentos produzidos ou comercializados no Brasil

TBCA em estudos populacionais

Avaliação da Ingestão de Nutrientes no Brasil



Pesquisa de Orçamento Familiar/Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (POF/IBGE) – Coordenado pela Prof^a Roseli Schieri (Instituto de Medicina Social – RJ)

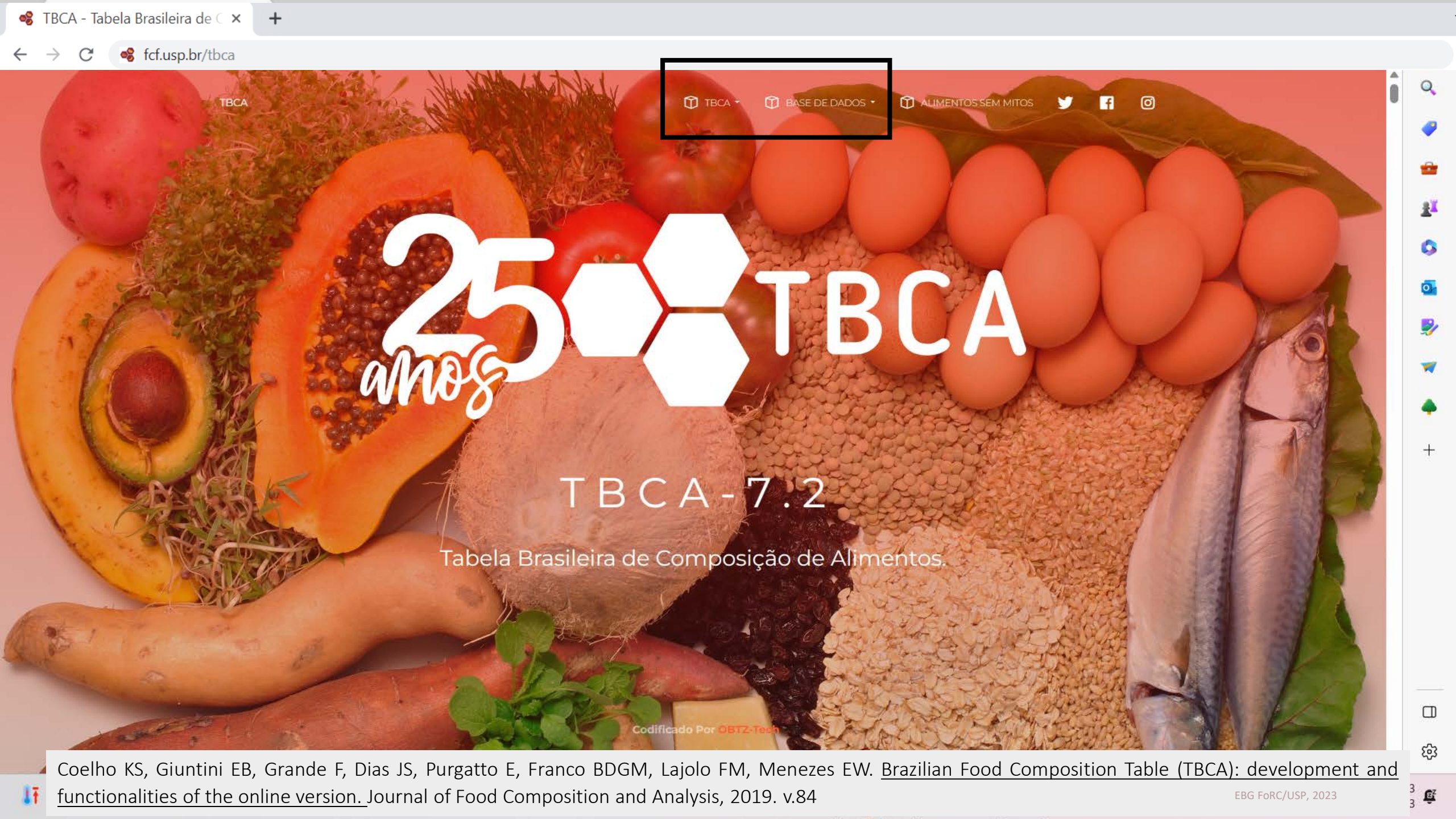


Estudo com 1.500 crianças para avaliação do comportamento alimentar, de 3 regiões do Brasil



Avaliação do R24h de 1500 crianças (10% da amostra total) de 123 municípios de todos os estados brasileiros (UFRJ)

Vários projetos de instituições públicas de ensino e pesquisa



TBCA

TBCA BASE DE DADOS ALIMENTOS SEM MITOS

Twitter Facebook Instagram

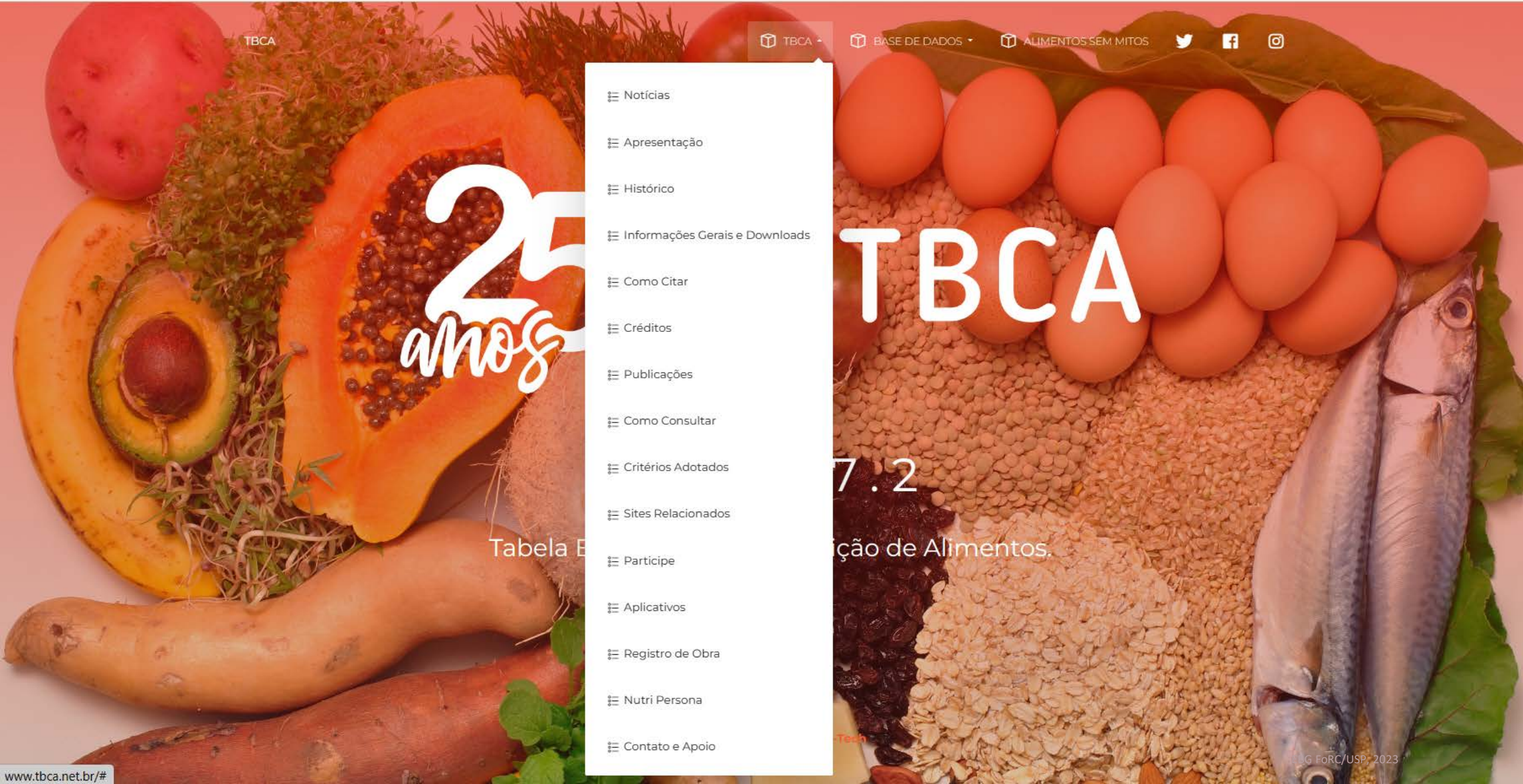
25 anos TBCA

TBCA-7.2

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos.

Codificado Por **OBTZ-Tech**

Coelho KS, Giuntini EB, Grande F, Dias JS, Purgatto E, Franco BDGM, Lajolo FM, Menezes EW. Brazilian Food Composition Table (TBCA): development and functionalities of the online version. Journal of Food Composition and Analysis, 2019. v.84



TBCA

TBCA

BASE DE DADOS

ALIMENTOS SEM MITOS



25
anos

TBCA

7.2

Tabela B

ção de Alimentos.

- Notícias
- Apresentação
- Histórico
- Informações Gerais e Downloads
- Como Citar
- Créditos
- Publicações
- Como Consultar
- Critérios Adotados
- Sites Relacionados
- Participe
- Aplicativos
- Registro de Obra
- Nutri Persona
- Contato e Apoio

TBCA

TBCA

BASE DE DADOS

ALIMENTOS SEM MITOS



- ☰ Composição de Alimentos em Medidas Caseiras
- ☰ Composição de Alimentos em Medidas Caseiras Personalizadas
- ☰ Composição Informação Estatística
- ☰ Busca por Componentes
- ☰ Biodiversidade e Alimentos Regionais
- ☰ Avaliação Energética
- ☰ Comparação entre Alimentos

25
anos

CA

TBCA-7.2

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos.

Codificado Por **OBTZ-Tech**



TBCA

TBCA

BASE DE DADOS

ALIMENTOS SEM MITOS



Composição Química (Informação Estatística)

Alimento ?

Informe o nome de um alimento ou parte dele

Grupo ?

SELECIONE

Tipo do Alimento ?

SELECIONE

SELECIONE

ALIMENTO IN NATURA

ALIMENTO PROCESSADO (INGREDIENTE)

ALIMENTO PROCESSADO (INGREDIENTE/SEM LACTOSE)

ALIMENTO PROCESSADO PRONTO PARA CONSUMO

PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO (ALIMENTO COM ALTERAÇÃO DE TEXTURA)

PREPARAÇÃO (ALIMENTO DIETÉTICO/VEGANO/VEGETARIANO/SEM LACTOSE)

PREPARAÇÃO (ALIMENTO SEM GLÚTEN)

PREPARAÇÃO (ALIMENTO SEM GLÚTEN/SEM LACTOSE)

PREPARAÇÃO (ALIMENTO VEGANO/VEGETARIANO)

PREPARAÇÃO (ALIMENTO VEGANO/VEGETARIANO/SEM LACTOSE)

PREPARAÇÃO (ALIMENTO VEGANO/VEGETARIANO/SEM LACTOSE/SEM GLÚTEN)

PREPARO SIMPLES DO ALIMENTO

C0195C Abacaxi, cozido, caramelado

Pineapple, cooked, caramelized

Frutas e derivados

C0300C Abacaxi, grelhado, c/ cobertura de chocolate

Pineapple, grilled, with chocolate coating

Frutas e derivados

C0054C Abacaxi, polpa, congelada

Pineapple, pulp, frozen

Ananas comosus L.

Frutas e derivados

Composição de Alimentos

Código: C0016A

Descrição: Arroz, integral, cozido, s/ sal e óleo *Oryza sativa* L. << Rice, brown, cooked, without salt and oil >>

Valores de nutrientes e de peso são referentes a parte comestível do alimento.

34 componentes: CC +
perfil lipídios, 10
minerais, 10 vitaminas

| Componente | Unidade | Valor por 100 g | Colher sopa cheia (20 g) | Concha servir cheia (55 g) | Escumadeira cheia (85 g) |
|------------------------|---------|-----------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| Energia | kJ | 454 | 90 | 250 | 386 |
| Energia | Kcal | 107 | 21,5 | 59,1 | 91,4 |
| Umidade | g | 72,8 | 14,6 | 40,0 | 61,9 |
| Carboidrato total | g | 23,5 | 4,71 | 12,9 | 20,0 |
| Carboidrato disponível | g | 21,4 | 4,28 | 11,8 | 18,2 |
| Proteína | g | 2,44 | 0,49 | 1,34 | 2,08 |
| Lipídios | g | 0,87 | 0,17 | 0,48 | 0,74 |
| Fibra alimentar | g | 2,12 | 0,42 | 1,17 | 1,81 |

Composição Química (Informação Estatística)



Código: C0002T

Descrição: Feijão, carioca, cru, *Phaseolus vulgaris* L., << Beans, common, raw >>

Valores de nutrientes e de peso são referentes a parte comestível do alimento.

[Voltar](#)

| Componente | Unidades | Valor por 100 g | Desvio padrão | Valor Mínimo | Valor Máximo | Número de dados utilizados | Referências | Tipo de dados |
|------------------------|----------|-----------------|---------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|---------------|
| Energia | kJ | 1288 | - | - | - | - | - | Calculado |
| Energia | kcal | 306 | - | - | - | - | - | Calculado |
| Umidade | g | 12,0 | - | 9,93 | 14,0 | 2 | 1681,1762 | Analítico |
| Carboidrato total | g | 60,4 | - | - | - | - | - | Calculado |
| Carboidrato disponível | g | 40,0 | - | - | - | - | - | Calculado |
| Proteína | g | 22,1 | - | 20,0 | 24,2 | 2 | 1681,1762 | Analítico |
| Lipídios | g | 1,87 | - | 1,26 | 2,49 | 2 | 1681,1762 | Analítico |
| Fibra alimentar | g | 20,4 | - | 18,4 | 22,3 | 2 | 1681,1762 | Analítico |
| Álcool | g | 0,00 | - | - | - | - | - | Assumido |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----|------|------|------|------|---|--------------------|-----------|
| Colesterol | mg | 0,00 | - | - | - | 1 | 1742 | Analítico |
| Ácidos graxos saturados | g | 0,30 | - | - | - | 1 | 1681 | Analítico |
| Ácidos graxos monoinsaturados | g | 0,15 | - | - | - | 1 | 1681 | Analítico |
| Ácidos graxos poliinsaturados | g | 1,34 | - | - | - | 1 | 1681 | Analítico |
| Ácidos graxos trans | g | NA | - | - | - | - | - | - |
| Cálcio | mg | 106 | 26,3 | 75,8 | 122 | 3 | 801,1257,1681 | Analítico |
| Ferro | mg | 6,99 | - | 6,00 | 7,99 | 2 | 1247,1681 | Analítico |
| Sódio | mg | 0,95 | - | tr | 1,40 | 2 | 1247,1681 | Analítico |
| Magnésio | mg | 147 | 76,3 | 62,5 | 209 | 3 | 801,1247,1681 | Analítico |
| Fósforo | mg | 367 | 25,0 | 350 | 385 | 2 | 1247,1681 | Analítico |
| Potássio | mg | 1361 | - | 1352 | 1370 | 2 | 1247,1681 | Analítico |
| Zinco | mg | 2,83 | 0,21 | 2,60 | 3,08 | 4 | 681,1247,1647,1681 | Analítico |
| Cobre | mg | 0,76 | 0,06 | 0,69 | 0,80 | 3 | 681,1247,1681 | Analítico |
| Selênio | mcg | 0,10 | - | - | - | 1 | 1745 | Analítico |
| Vitamina A (RE) | mcg | NA | - | - | - | - | - | - |
| Vitamina A (RAE) | mcg | NA | - | - | - | - | - | - |
| Vitamina D | mcg | 0,00 | - | - | - | - | - | Assumido |
| Alfa-tocoferol (Vitamina E) | mg | 0,32 | - | - | - | - | 1742 | Atribuído |
| Tiamina | mg | 0,17 | - | - | - | 1 | 1681 | Analítico |
| Riboflavina | mg | tr | - | - | - | 1 | 1681 | Analítico |
| Niacina | mg | 4,12 | - | - | - | 1 | 1681 | Analítico |



| | | | | | | | |
|-----------------------|-----|------|---|---|---|---|------|
| Vitamina B6 | mg | 0,67 | - | - | - | 1 | 1681 |
| Vitamina B12 | mcg | 0,00 | - | - | - | - | - |
| Vitamina C | mg | 6,26 | - | - | - | - | 1742 |
| Equivalente de folato | mcg | 521 | - | - | - | - | - |
| Sal de adição | g | 0,00 | - | - | - | - | - |
| Açúcar de adição | g | 0,00 | - | - | - | - | - |

- Analítico
- Assumido
- Atribuído
- Calculado
- Assumido
- Assumido

Exibindo 1 a 37 de 37 registros

Anterior 1 Próxima

Fonte de dados:



681 - Andrade, E.C.B.; Barros A.M.; Takase, I. Avaliação da solubilidade de cobre e zinco em caldos de leguminosas. *Ciência e Tecnologia de Alimentos* 23 (3), 386-388, 2003

801 - Ferreira, K.S.; Gomes, J.C.; Bellato, C.R. Concentrações de Cálcio e de Magnésio em alguns alimentos consumidos no Brasil. *Brazilian Journal of Food Technology* 4, 123-130, 2001

1247 - Okada, I.A.; Duran, M.C.; Buzzo, M.L. et al. Método de digestão parcial de feijão cru (*Phaseolus vulgaris*) por hidrólise ácida para a determinação simultânea de nutrientes inorgânicos por ICP OES: validação e aplicação. *Revista do Instituto Adolfo Lutz* 66(2), 113-119, 2007

1257 - Silva, R.P.G.; Pereira, J.; Nery, F.C.; Vilela, E.R. Efeito do congelamento nas características físicas e químicas do pão de queijo. *Ciência e Agrotecnologia* 33 (1), 207-212, 2009

1647 - Galvão, M.S.; Narain, N.; Santos, M.S.P.; Nunes, M.L. Volatile compounds and descriptive odor attributes in umbu (*Spondias tuberosa*) fruits during maturation. *Food Research International* 44, 1919-1926, 2011

1681 - (TACO) Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA, Campinas: Unicamp, 2011,161p. Disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco/>

1742 - (USDA) US Department of Agriculture. Agriculture Research Service. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26, 2017.,Disponível em: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>

1745 - Ferreira, K.S.; Gomes, J.C.; Bellato, C.R.; Jordão, C.P. Concentrações de selênio em alguns alimentos consumidos no Brasil. *Pan American Journal of Public Health* 11(3), 172-177, 2002

1762 - Almeida Costa, G.E.; Queiroz-Monici, K.S.; Reis, S.M.P.M.; Oliveira, A.C. Chemical composition, dietary fibre and resistant starch contents of raw and cooked pea, common bean, chickpea and lentil legumes. *Food Chemistry* 94, 327-330, 2006



Não é permitida a reprodução total ou parcial do material. Caso seja utilizada a informação do material, é obrigatório citar a fonte. Não é permitida a comercialização. Não é permitido a alteração total ou mesmo parcial do conteúdo (Creative Commons NonCommercial-NoDerivatives (CC BY-NC-ND 4.0)).

Apoio

FoRC

USP

Brasil Foods

Fapesp



Código: C0208A

Descrição: Arroz, polido, cozido, c/ óleo, cebola e alho, s/ sal, << Rice, white, cooked, with oil, onion and garlic, unsalted >>

Valores de nutrientes e de peso são referentes a parte comestível do alimento.

[Voltar](#)

Instruções para inserção de valores nos campos de cálculos:
- Na coluna 'Valores por 100g' digite a quantidade em gramas desejada e aperte OK.
- Nas demais colunas, digite um valor a ser multiplicado pelas quantidades em gramas.

| Componente | Unidades | Valor por 100g | Colher servir cheia (165g) | Colher sopa cheia (20g) |
|------------------------|----------|----------------|----------------------------|-------------------------|
| Energia | kJ | 586 | 966 | 117 |
| Energia | kcal | 139 | 228 | 27 |
| Umidade | g | 66,0 | 109 | 13,3 |
| Carboidrato total | g | 29,0 | 48,3 | 5,85 |
| Carboidrato disponível | g | 28,0 | 46,2 | 5,60 |
| Proteína | g | 2,00 | 3,99 | 0,48 |



- Composição de Alimentos em Medidas Caseiras
- Composição de Alimentos em Medidas Caseiras Personalizadas
- Composição Informação Estatística
- Busca por Componentes
- Biodiversidade e Alimentos Regionais
- Avaliação Energética
- Comparação entre Alimentos

Alimento ?
Informe o nome de um alimento e possíveis ingredientes

Código ?
Informe o nome de um alimento ou parte dele

| Código | Nome |
|--------|-------------------|
| C0007T | Feijão, jalo, cru |

Remover

| Nutriente | Valor |
|------------------------|----------|
| Energia | 1149 kJ |
| Energia | 274 kcal |
| Umidade | 13,5 g |
| Carboidrato total | 61,5 g |
| Carboidrato disponível | 31,2 g |
| Proteína | 20,1 g |

| Código | Nome |
|--------|--------------------|
| C0009T | Feijão, preto, cru |

Remover

| Nutriente | Valor |
|------------------------|----------|
| Energia | 1239 kJ |
| Energia | 294 kcal |
| Umidade | 13,3 g |
| Carboidrato total | 59,1 g |
| Carboidrato disponível | 37,6 g |
| Proteína | 22,4 g |

| Código | Nome |
|--------|---------------------|
| C0027T | Feijão, branco, cru |

Remover

| Nutriente | Valor |
|------------------------|----------|
| Energia | 1316 kJ |
| Energia | 311 kcal |
| Umidade | 11,3 g |
| Carboidrato total | 60,3 g |
| Carboidrato disponível | 45,1 g |
| Proteína | 23,4 g |

Base de Dados – Avaliação da Ingestão de Nutrientes

| Tipo de alimento | Número | Proporções alimentos TBCA BD-AIN |
|--|-------------|----------------------------------|
| In natura ¹ | 407 | 7,2% |
| Alimento processado (ingrediente) ² | 298 | 5,3% |
| Alimento processado pronto para o consumo ³ | 558 | 9,8% |
| Preparo simples do alimento ⁴ | 479 | 8,4% |
| Preparação com alteração de textura ⁵ | 457 | 8,0% |
| Preparação diferenciada ⁶ | 136 | 2,5% |
| Preparação ⁷ | 3351 | 58,8% |
| TOTAL | 5704 | 100% |

dados analíticos ~1760

1. Inclui frutas, hortaliças, cereais, leguminosas e carnes cruas
2. Inclui massas secas, farinha, farelos, polpas congeladas, caldo em tabletes, pós para preparo
3. Inclui cereais em flocos, frutas secas, óleos, azeite, margarina, laticínios, embutidos
4. Inclui preparos básicos, sem finalização e adição de temperos: cozido, assado, grelhado
5. Preparações prontas para consumo tipo papa, creme
6. Inclui preparações veganas, vegetarianas, sem lactose, sem glúten
7. Preparações prontas para consumo, com e sem sal

Biodiversidade e Alimentos Regionais

~1270 alimentos

Alimento

Grupo

SELECIONE

Buscar

| Código | Nome | Nome (Inglês) | Nome Científico | Grupo |
|--------|--|-------------------------------|--|----------------------|
| 320B | Abóbora, polpa, crua Salvador - BA | Pumpkin, squash, pulp, raw | <i>Cucurbita moschata</i> var. Baianinha | Vegetais e derivados |
| 374B | Abóbora, moranga, polpa, crua Recife - PE | Pumpkin, squash, pulp, raw | <i>Cucurbita maxima</i> var. Jerimum Caboclo | Vegetais e derivados |
| 315B | Abóbora, moranga, verde, crua São Paulo - SP | Pumpkin, squash, unripe, raw | <i>Cucurbita moschata</i> var. Menina Verde | Vegetais e derivados |
| 321B | Abóbora, moranga, verde, crua São Paulo - SP | Pumpkin, squash, unripe, raw | <i>Cucurbita pepo</i> var. Caserta | Vegetais e derivados |
| 1318B | Abóbora, moranga Rio de Janeiro - RJ | Pumpkin, squash | <i>Cucurbita máxima</i> | Vegetais e derivados |
| 1263B | Abóbora, madura, descascada Campinas - SP | Pumpkin, squash, ripe, peeled | <i>Cucurbita moschata</i> var. Menina Brasileira | Vegetais e derivados |
| 1264B | Abóbora, madura, descascada Campinas - SP | Pumpkin, squash, ripe, peeled | <i>Cucurbita moschata</i> var. Goianinha | Vegetais e derivados |
| 1265B | Abóbora, madura, descascada Campinas - SP | Pumpkin, squash, ripe, peeled | <i>Cucurbita maxima</i> var. Exposição | Vegetais e derivados |



TBCA

TBCA

BASE DE DADOS

ALIMENTOS SEM MITOS



Composição Química

Código: 320B

Descrição: Abóbora, polpa, crua, *Cucurbita moschata* var. Baianinha, << Pumpkin, squash, pulp, raw >>

Valores de nutrientes e de peso são referentes a parte comestível do alimento.

[Voltar](#)

| Componente | Unidades | Valor por 100g | Referências |
|--|----------|----------------|-------------|
| alfa-caroteno total | mcg | 4710 | 91 |
| trans-alfa-caroteno | mcg | 4710 | 91 |
| beta-caroteno total | mcg | 23460 | 91 |
| trans-beta-caroteno | mcg | 23460 | 91 |
| cis-beta-caroteno | mcg | 0,00 | 91 |
| Vitamina A equivalente de retinol (RE) | mcg | 4302 | 91 |
| Vitamina A equivalente de atividade de retinol (RAE) | mcg | 2151 | 91 |

Exibindo 1 a 7 de 7 registros

Anterior **1** Próxima



TBCA

TBCA

BASE DE DADOS

ALIMENTOS SEM MITOS



Composição Química

Código: 1318B

Descrição: Abóbora, moranga, Cucurbita máxima, << Pumpkin, squash >>

Valores de nutrientes e de peso são referentes a parte comestível do alimento.

Voltar

| Componente | Unidades | Valor por 100g | Referências |
|------------|----------|----------------|-------------|
| Umidade | g | 89,3 | 527 |
| Cobre | mg | 0,06 | 527 |

Exibindo 1 a 2 de 2 registros

Anterior 1 Próxima

Fonte de dados:

527 - Andrade ECB, Teodoro AJ, Takase I. Determinação dos teores de cobre em diferentes extratos de hortaliças do tipo A e B. Ciênc Tecnol Aliment. 2004; 24(2): 277-81.



Não é permitida a reprodução total ou parcial do material. Caso seja utilizada a informação do material, é obrigatório citar a fonte. Não é permitida a comercialização. Não é permitido a alteração total ou mesmo parcial do conteúdo (Creative Commons NonCommercial-NoDerivatives (CC BY-NC-ND 4.0)).

Buscando a tabela

Carboidratos totais =
CHO disponíveis + FAT



| | Umidade (g) | Energia (kJ) (kcal) | Energia* (kJ) (kcal) | Energia# (kJ) (kcal) | Proteína (g) | Lipídios (g) | Carb. disp (g) | FAT (g) | Cinzas (g) |
|--|-------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------|--------------|----------------|---------|------------|
| Feijão, carioca, cru | 12,1 | 1472 | 1125 | 1288 | 22,1 | 1,87 | 40 | 20,4 | 3,53 |
| Feijão, carioca, cozido, s/óleo, sal ou temperos | 78,8 | 360 | 240 | 297 | 4,77 | 0,54 | 8,2 | 7,06 | 0,63 |
| Feijão, preto, cru | 13,3 | 1434 | 1068 | 1240 | 22,4 | 1,3 | 37,6 | 21,5 | 3,9 |
| Feijão, preto, cozido, s/óleo, sal ou temperos | 80,2 | 334 | 191 | 259 | 4,48 | 0,54 | 5,6 | 8,4 | 0,78 |
| Soja, grão, cru | 9,7 | 1876 | 1507 | 1680 | 40,1 | 22,1 | 0,43 | 21,7 | 5,97 |

> 20%

40,1 22,1

* Carb disponível g X 17 kJ (4 kcal); Prot g X 17 kJ (4 kcal); Lip X 37 kJ (9 kcal); # + FAT X 8 kJ (2 kcal)

Comparação de dados de nutrientes e energia obtidos em análise química e através de cálculos de TCAs e programa computadorizado, em dieta de um dia do refeitório central do CRUSP, S.Paulo



Dados crus
+
fatores



Variabilidade de dados



Dados de composição de alimentos não podem ser considerados como absolutos pois se referem a material biológico

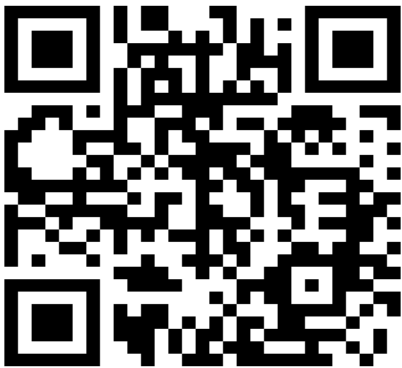
Variações decorrentes de:

- safra
- variedade
- solo
- clima
- formulação
- preparação



TBCA

Tabela Brasileira de
Composição de Alimentos



www.fcf.usp.br/tbca



@tbcausp

Dúvidas
tbca.contato@usp.br

Envio de dados
tbca.dados@usp.br

