

■ Apêndice 3 | Percentuais de Óleo e de Sal para o Preparo de Alimentos

Óleo

A grande diversidade nos modos de preparo dos alimentos pode determinar variações importantes na sua composição. Para alimentos fritos, variações como a temperatura inicial do meio de cocção e do alimento a ser processado, a umidade, o tempo de processamento e os ingredientes empregados como cobertura influem diretamente na taxa de incorporação de óleo, com impacto sobre a densidade energética e nutricional da dieta.

Os valores da Tabela A3.1 orientam a estimativa da quantidade de óleo incorporada no preparo para o cálculo dietético e para o planejamento da dieta, e podem ser aplicados para o preparo em escala doméstica. Para

■ Tabela A3.1

Estimativa da quantidade de óleo incorporada no preparo para o cálculo dietético e para o planejamento da dieta.

| Tipo de alimento | Quantidade de óleo vegetal, com base no peso líquido do alimento (fração aproveitável, não cozido) | |
|--|--|---------------------------|
| | Necessária para cocção* | Incorporada pelo alimento |
| Refogados para vegetais, cereais e leguminosas (para extrair condimentos como cebola e alho) | 2 a 3% | 1,5% |
| Refogados para carnes com cocção úmida posterior (cozidos, ensopados) | 3 a 4% | ND |
| Tostadura de carnes em óleo com cocção seca posterior | 5 a 8% | ND |
| Ovos – omeletes, mexidos | 2% | ND |
| Vegetais | | |
| fritos sem cobertura – cebolas, <i>champignon</i> , tomates (ovo e farinha) | qsp | entre 6 e 15% |
| fritos com cobertura – couve flor (ovo e farinha) | qsp | 15% |
| fritos – berinjela com cobertura (ovo e farinha) | qsp | 15 a 20% |
| fritos – berinjela com cobertura (apenas farinha) | qsp | 35% |
| batatas fritas | qsp | 13 a 15% |
| Massas | | |
| Pastéis | qsp | 12 a 18% |
| Carnes | | |
| Com farinha e ovo | qsp | 6 a 10% |
| Com farinha | qsp | 5 a 8% |
| Peixes | | |
| Magros (< 5% gordura de composição) | qsp | 8 a 10% |
| Gordos (> 5% gordura de composição) | qsp | 3 a 5% |

qsp: quantidade suficiente para o preparo (imersão); ND: dados não disponíveis.

*Percentuais adequados para produção em escala doméstica; os percentuais são menores com aumento do volume de produção, mas deve-se observar a necessidade de atendimento às recomendações de ácidos graxos.

s para frutas indicados por

| |
|----------------|
| Ornellas, 1988 |
| - |
| 1,79 |
| 7,4 |
| 1,27 |
| 1,33 |
| 1,30 |
| 1,22 |
| 4,13? |
| 1,39 a 2,13 |
| 1,14 a 1,35 |
| 1,47 a 1,79 |
| 1,55 |
| - |
| 2,17 |
| 1,04 |
| 1,04 a 1,20 |
| 1,20 |
| 1,25 |
| 1,21 |
| 1,28 a 1,33 |

95. 18p. Silva LB, Monnerat MP.

coletividades, o percentual de óleo para o preparo diminui dado o ganho de eficiência do uso de condimentos na cocção em grande escala.

Sal de adição: NaCl

Os percentuais¹ mencionados na Tabela A3.2 orientam a quantidade de sal a ser considerada para o preparo – adotando-se como referência o peso líquido (PL), ou peso cozido (PC) dos alimentos.

A estimativa do sódio total ingerido é feita multiplicando-se o total do cloreto de sódio (NaCl) adicionado por 0,4 (considerando o peso atômico do sódio, este íon representa 40% do NaCl) e somando-se o teor de sódio naturalmente presente no alimento. Reveja os exemplos da Atividade 2.11, *Estimativa da Quantidade de Sódio em Preparações*, descrita no Capítulo 2.

■ Tabela A3.2

Quantidade de sal a ser considerada para o preparo – adotando-se como referência o PL ou PC.¹

| Sal | % do PL* | % do PC* |
|---|--------------------|-----------|
| Cereais, leguminosas e outros alimentos ricos em amido | 1,0 | 0,5 a 0,7 |
| Carnes cozidas, assados ou grelhados (bovina, suína, de aves) | 0,5 a 0,8% | 0,7 a 1,2 |
| Carnes fritas (bovina, suína, de aves) | 0,5 a 1 | 1,2 a 1,5 |
| Pescados cozidos, assados ou grelhados | 0,5 a 0,8 | 1,1 |
| Pescados fritos | 0,5 a 0,8 | 1,4 |
| Ovos | 0,5 | 0,7 |
| Vegetais (refogados) | 0,5 a 0,8 | 1,0 |
| Vegetais (cozidos em água) | 1 a 2 ² | 0,5 a 1,0 |
| Saladas diversas | 0,2 a 0,5 | – |

¹Valores estabelecidos a partir de ensaios considerando o peso do ingrediente principal da preparação.

²Quantidade a ser adicionada à água de cocção, quando o método de preparo em água for necessário.

*Percentuais adequados para produção em escala doméstica; os percentuais são menores com aumento do volume de produção.