

Elaboração de uma tabela de contagem total de carboidratos com classificação do índice colesterol-gordura saturada e sódio adaptada à Região Norte do Brasil

Development of a table of total carbohydrate counting with cholesterol index classification - saturated fat and sodium adapted to the Brazilian Northern Region

Nashara Gleyce Farias Leão¹
Viviane do Socorro Lima Barroso²
Manuela Maria de Lima Carvalhal²
Fábio Costa de Vasconcelos³
Daniela Lopes Gomes⁴

¹ Universidade Estácio de Sá, Programa de Pós-graduação em Nutrição Clínica: Prática e Metabolismo. Belém-PA, Brasil.

² Universidade Federal do Pará, Programa de Pós-graduação em Nutrição Oncológica. Belém-PA, Brasil.

³ Universidade da Amazônia, Curso de Nutrição. Belém-PA, Brasil.

⁴ Universidade de Brasília, Programa de Pós-graduação em Nutrição Humana, Curso de Nutrição. Brasília-DF, Brasil.

Correspondência / Correspondence
Daniela Lopes Gomes
E-mail: danilg.nutri@hotmail.com

Resumo

Diabetes Mellitus é um conjunto de distúrbios metabólicos que resultam em hiperglicemia. A educação em diabetes mellitus é um fator relevante no seu tratamento. Elevar o grau de conhecimento e das habilidades relativas à dieta correspondente pode favorecer o controle da doença e melhorar a qualidade de vida. Foi elaborada uma Tabela de Contagem de Carboidratos com classificação de Índice Colesterol-Gordura Saturada e Sódio, adaptada à Região Norte do Brasil. Trata-se de estudo estruturado em pesquisa documental, que buscou a composição de carboidratos, gordura saturada, colesterol e sódio de 162 alimentos e preparações consideradas de consumo regional. A tabela desenvolvida no trabalho é um instrumento didático voltado para o auxílio do profissional de nutrição no atendimento ao paciente diabético, por portar informações que trarão maior independência ao paciente na sua alimentação. Ainda que apresente abrangência limitada de alimentos, a tabela pode apoiar o paciente em suas decisões sobre o que comer, ajudando no melhor controle metabólico, aspectos importantes, por se tratar de doença crônica.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus. Educação Nutricional. Dieta. Valor Nutritivo.

Abstract

Diabetes Mellitus is a group of metabolic disorders that result in hyperglycemia. Education in diabetes mellitus is a relevant factor in the treatment, and increasing the level of knowledge and skills for the corresponding diet may further control the disease and

improve the quality of life. A Carbs Count Table with Cholesterol Index Classification - Saturated Fat and Sodium, adapted to the Brazilian Northern Region was created. It is a study structured in documentary research, which investigated the composition of carbohydrates, saturated fat, cholesterol and sodium of 162 food types, considering regional consumption preparations. The table is an educational tool that helps the nutritionist in the care of diabetic patients by providing information that will bring greater independence to patients in their feeding. In spite of having a limited range of food types, the table provides support for the patient in their decision on what to eat, for a better metabolic control, important for people with chronic diseases.

Key words: Diabetes Mellitus. Nutrition Education. Diet. Nutritive Value.

Introdução

O Diabetes Mellitus (DM) corresponde a um conjunto de distúrbios metabólicos que resultam no quadro de hiperglicemia associado a anormalidades no funcionamento das células beta-pancreáticas ou na resistência periférica à insulina. Seu tratamento envolve aspectos relativos à educação, buscando favorecer o autocuidado e a autonomia dos portadores dessa patologia.^{1,2} A terapia de primeira escolha envolve dieta balanceada e adequada às necessidades individuais, além da prática de atividade física, melhorando a qualidade de vida e reduzindo o risco de desenvolvimento de doenças associadas.¹

Ainda que a Sociedade Brasileira de Diabetes (SDB)³ considere o tratamento difícil, Almeida, Moutinho & Leite⁴ reconhecem que a educação em saúde de forma gradativa e contínua é capaz de conseguir significativas reduções nas complicações do diabetes, além de melhorar a qualidade de vida ao longo do processo da doença.

Surgindo como instrumentos de educação, destacam-se materiais como manuais e cartilhas. Neste sentido, a adaptação do manual de contagem de carboidratos da SBD⁵ à Região Norte do Brasil³ parece iniciativa promissora, sobretudo se tomar em conta a avaliação de teores de sal e gorduras nos alimentos em questão, uma vez que não existem manuais com discriminação destes itens.

Portanto, pensando nos benefícios da educação em saúde voltada ao controle do diabetes, na dificuldade de o paciente aderir à dieta, na falta de esclarecimentos quanto à composição nutricional dos alimentos regionais e nas possíveis consequências da não adesão ao tratamento nutricional, objetivou-se elaborar uma tabela de contagem de carboidratos com a classificação do índice colesterol-gordura saturada (ICS) e sódio, adaptada à Região Norte do Brasil.

Metodologia

Trata-se de estudo estruturado em pesquisa documental realizada em tabelas de composição centesimal de alimentos, e experimental, realizado no Laboratório Dietético da Universidade da Amazônia (LD-UNAMA), no período de fevereiro a março de 2012.

Após a elaboração de uma listagem de alimentos e preparações, foram selecionados 122 alimentos contemplados na Lista de Trocas ou Substitutos de Alimentos contidos na *Cartilha de Orientação sobre o uso da contagem de carboidrato adaptada para a Região Norte*.⁶ Foram acrescentados 27 alimentos do grupo das carnes e ovos (contendo preparações e embutidos) e oito do grupo de leites e derivados, à Tabela de Contagem Total de Carboidratos do estudo de Mendes e Monteiro.⁷ Foram acrescentados cinco alimentos de consumo frequente no espaço geográfico em análise. Ao final, a tabela contemplou 162 alimentos e/ou preparações.

Para a elaboração da tabela, caracterizaram-se os 162 alimentos selecionados em cinco grupos: (1) Cereais, tubérculos e raízes; (2) Carnes e leguminosas; (3) Leite e derivados; (4) Açúcares e doces; e (5) Preparações.

Em seguida, foi necessário tabular carboidratos, gordura saturada, colesterol e sódio, sendo utilizadas: a Tabela de Alimentos Equivalentes de Tuma & Monteiro;⁸ a TACO - Tabela de Composição dos Alimentos da UNICAMP;⁹ a Tabela de Composição de Alimentos de Azoubel, Garcia & Naves;¹⁰ a Tabela de Composição Química dos Alimentos de Franco;¹¹ a Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras de Pinheiro et al.;¹² a Tabela de Equivalentes, Medidas Caseiras e Composição Química dos Alimentos de Pacheco;¹³ e a compilação do *software* Nutrilife 7.5.¹⁴

Foram pesados no LD-UNAMA em balança digital Toledo, modelo 9094c/4, com carga máxima de 3kg e mínima de 1g, seguindo técnica de pesagem ditada por Araújo, Montebello e Botelho¹⁵ aqueles alimentos cujos valores de porções não foram encontradas. Posteriormente, eles foram classificados quanto ao teor de sódio em três grupos, identificados por números: grupo 3 para aqueles com alta proporção de sódio (≥ 400 mg em 100 g/ml de alimento); grupo 2 para aqueles com proporção moderada de sódio (200 a 399 mg em 100 g/ml de alimento); e grupo 1 para aqueles com proporções normais ou baixas de sódio (< 200 mg em 100 g/ml de alimento).

Tal classificação foi baseada nos dados do Ministério da Saúde, que considera que alimento com teor maior do que 400 mg de sódio em 100 g/ml de porção é considerado rico em sódio.¹⁶ Para a confecção do intervalo dos grupos, considerou-se que uma redução de 50% seria classificada como moderada, e valores abaixo disso como baixo conteúdo de sódio.

Com relação ao ICS, foi realizado o cálculo a partir da fórmula descrita conforme Abreu, Pinheiro & Torres (2010):¹⁷ ICS: $(1,01 \times \text{g de gordura saturada}) + (0,05 \times \text{g de colesterol})$.

Levando em consideração que a leitura do ICS para cada alimento deve se adequar à ingestão, orienta-se limitar-se às recomendações de ICS para homens e mulheres com menos de 55 anos em, respectivamente, 30 e 25, e para homens acima de 55 anos, um limite de 27 pontos de ICS e para mulheres, 22 pontos no máximo.

Resultados

Foram inseridos 162 alimentos separados por grupos e apresentados nas tabelas 1 (grupo dos cereais, raízes e tubérculos), tabela 2 (grupo das carnes e leguminosas), tabela 3 (grupo dos leites e derivados), tabela 4 (grupo das preparações) e tabela 5 (grupo dos açúcares e doces), incluídos os teores de carboidrato, sódio e ICS.

Tabela 1. Tabela Regionalizada de Contagem Total de Carboidratos adaptada para a Região Norte do Brasil, com classificação do teor e sódio e índice de colesterol-gordura saturada (ICS) – Grupo dos cereais, raízes e tubérculos. 2012.

Alimentos	Quant. (g ou ml)	Medida caseira	CHO* (g)	NA** (mg)	ICS***
Arroz branco cozido	50	2 colheres de sopa cheias	12,75	² 137,6	0,10
Arroz integral cozido	60	3 colheres de sopa cheias	8,73	¹ 69,52	0,11
Aveia	27	2 colheres de sopa cheias	15,5	¹ 0	0,30
Batata inglesa cozida	60	2 colheres de sopa cheias	12	¹ 2,4	0,01
Batata doce cozida (sem sal)	60	2 colheres de sopa cheias	14,58	¹ 7,8	0,05
Biscoito clube social integral	25,8	3 unidades	17	³ 200	1,31
Biscoito cream cracker	20	4 unidades	13,94	³ 180	1,01
Biscoito cream cracker integral (Vitarella)	10	2 unidades	6,6	³ 56,6	0,57
Biscoito maisena	20	4 unidades	15,5	¹ 0	0,00
Biscoito maria	24	4 unidades	15,5	¹ 0	0,00
Bolacha de água e sal	24	3 unidades	16,8	³ 186	0,61

Alimentos	Quant. (g ou ml)	Medida caseira	CHO* (g)	NA** (mg)	ICS***
Cará roxo cozido	55	1 colheres de servir cheia	10,4	¹ 0,55	0,00
Cereal matinal (milho com açúcar)	24	1/2 xícara de chá	21,3	³ 97,2	0,01
Farofa	15	1 colher de sopa	11,75	¹ 0,15	0,25
Farofa de charque (3:1)	200	1 colher de servir cheia	133,8	² 736,5	5,25
Farinha de mandioca	58,4	1 colher de sopa cheia	14,28	¹ 1,6	0,02
Farinha de tapioca	12	1 colher de servir cheia	10,38	¹ 1,44	0,00
Inhame cru	60	1 pedaço médio	16,55	¹ 4,8	0,02
Macarrão caseiro cozido	65	1 garfada	18,4	¹ 0,65	0,03
Macaxeira cozida	63	1 pedaço pequeno	18,05	¹ 5	0,06
Macaxeira frita* sem adição de sal	100	1 pedaço pequeno	27	¹ 8	2,63
Milho verde em conserva	24	2 colheres de sopa cheias	4,6	³ 111	0,00
Milho verde (cru)	90	4 colheres de sopa cheias	25,7	¹ 0	0,23
Panetone frutas Bauducco	80	1 fatia média	27	¹ 124	7,25
Pão de batata	50	1/2 unid. média	18,3	³ 504,5	1,15
Pão doce (caseiro)	50	1/2 unid. média	28,01	² 150	1,69
Pão francês sem miolo	30	1 unid. média	17,2	³ 174	0,00
Pão francês com miolo	50	1 unid. média	29,3	³ 324	0,51
Pão de forma	25	1 fatia	14,1	³ 158,35	0,18
Pão de queijo	50	1 e 1/4 de unidade	18	³ 325	3,72
Pão de trigo integral	50	2 fatias	24,9	³ 253	0,35
Pão de hambúrguer ou de cachorro-quente (chá)	25	1/2 unidade	12,3	³ 119,75	0,27
Pipoca estourada	25	1 xícara de chá	11,8	³ 221	1,24
Tapioquinha seca	75	1 unidade pequena	66,51	¹ 0,75	0,00

Alimentos	Quant. (g ou ml)	Medida caseira	CHO* (g)	NA** (mg)	ICS***
Tapioquinha com coco	100	1 unidade pequena	70,26	¹ 5,75	7,50
Tapioquinha com margarina	90	1 unidade pequena	66,51	² 250,75	3,61
Torrada de pão francês	24	3 unidades médias	17,9	³ 198,96	0,20
Torrada industrializada	30	3 unidades pequenas	22	³ 180	0,61
Torrada integral industrializada	30	3 unidades médias	22	³ 125	0,61
Torradinha canapé (Visconti)	30	9 unidades	22	³ 180	0,30

* CHO: Carboidratos

** Na: Sódio

***Índice colesterol-gordura saturada.

¹ Grupo 1 - com proporções normais ou baixas de sódio (< 200 mg em 100 g/ml de alimento).

² Grupo 2 - com proporção moderada de sódio (200 a 399 mg em 100 g/ml de alimento).

³ Grupo 3 - para alimentos com alta proporção de sódio (\geq 400 mg em 100 g/ml de alimento).

Tabela 2. Tabela Regionalizada de Contagem Total de Carboidratos adaptada para a Região Norte do Brasil, com classificação do teor de sódio e índice de colesterol-gordura saturada (ICS) – Grupo das Carnes e Leguminosas. 2012.

Alimentos	Quant. (g ou ml)	Medida caseira	CHO* (g)	NA** (mg)	ICS***
Almôndega (carne bovina frita)	90	3 unidades pequenas	6,6	¹ 160,3	10,78
Bife à milanesa	65	1 unidade pequena	7,15	² 154,7	8,61
Bife à parmegiana	150	1 unidade média	25,7	³ 1285	23,31
Bife de boi (frito)	75	1 unidade pequena	0,1	² 207,8	9,09
Bife de fígado (frito)	100	1 filé médio	7,9	³ 698,36	26,93
Camarão cozido	225	1 e 1/2 concha	0	² 504	22,54
Carne de aves frita	110	1 sobrecoxa pequena	1,1	¹ 104,5	8,94
Carne de boi cozida peito sem gordura	35	1 pedaço médio	0	¹ 19,6	5,89
Carne de boi moída	75	3 colheres de sopa cheias	0	¹ 92,25	7,4
Carne de búfalo	40	1 pedaço médio	0	¹ 0	2,06

Alimentos	Quant. (g ou ml)	Medida caseira	CHO* (g)	NA** (mg)	ICS***
Carne de porco assada - costela	90	1 pedaço médio	0	¹ 56,7	15,81
Carne de porco cozida - costela	90	1 pedaço médio	0	¹ 90,9	15,21
Carne seca (charque magro picado)	90	5 colheres de sopa	0	³ 1298,7	6,75
Carne vegetal (soja)	25	1 colher de sopa	7,72	¹ 0,748	0,01
Coração de galinha	40	8 unidades médias	0	¹ 38	5,16
Dobradinha	35	1 colher de sopa	0	¹ 10,15	3,41
Ervilha (em conserva)	81	3 colheres de sopa	10,77	² 162	0,00
Feijão preto cozido (só grão)	17	1 colher de sopa	2,38	¹ 0,34	0,02
Feijão carioca cozido	80	1 concha média	10,88	¹ 1,6	0,08
Frango assado (sobrecoxa sem pele)	125	1 unidade grande	0	¹ 110	9,73
Frango cozido (coxa sem pele)	75	1 unidade média	0	¹ 120	9,63
Grão de bico cozido	80	4 colheres de sopa	21,86	¹ 5,51	0,17
Lentilha cozida	80	4 colheres de sopa	16	¹ 1,62	0,00
Língua ensopada	90	3 fatias	0	¹ 58,5	13,31
Linguiça (suína Sadia)	25	1/4 de unidade	0,6	³ 202,5	1,31
Mortadela (Sadia)	15	1 fatia fina	1,06	³ 124,8	0,93
Ovo cozido	50	1 unidade média	0,2	¹ 55,8	10,89
Ovo frito	50	1 unidade média	0	² 158,84	12,15
Peixe frito (filé de pescada)	100	1 filé médio	0	¹ 115	5,06
Peru congelado assado	35	1 pedaço médio	0	³ 219,8	2,16
Presunto de peru (cozido light Sadia)	15	1 fatia fina	0,19	³ 162,3733	0,47
Salame italiano	20	1 fatia média	0,45	³ 213	2,29
Salsicha (Aurora)	24	3/4 de unidade média	1,5	³ 255	3,02
Sardinha em óleo	20	1 unidade média	0	² 58	4,1

Alimentos	Quant. (g ou ml)	Medida caseira	CHO* (g)	NA** (mg)	ICS***
Soja cozida	140	7 colheres de sopa	13,76	¹ 1,4	1,88
Torresmo	10	1 colher de sopa	0	¹ 12,5	2,47

* CHO: Carboidratos

** Na: Sódio

***Índice colesterol-gordura saturada.

¹ Grupo 1 - com proporções normais ou baixas de sódio (< 200 mg em 100 g/ml de alimento).

² Grupo 2 - com proporção moderada de sódio (200 a 399 mg em 100 g/ml de alimento).

³ Grupo 3 - para alimentos com alta proporção de sódio (\geq 400 mg em 100 g/ml de alimento).

Tabela 3. Tabela Regionalizada de Contagem Total de Carboidratos adaptada para a Região Norte do Brasil, com classificação do teor de sódio e índice de colesterol-gordura saturada (ICS) – Grupo dos leites e derivados. 2012.

Alimentos	Quant. (g ou ml)	Medida caseira	CHO* (g)	NA** (mg)	ICS***
Coalhada industrial integral com açúcar (Brasleit)	200	1 pote	33	¹ 123	2,62
Leite de cabra	150	1 copo pequeno	6,75	¹ 75	4,85
Leite de soja	240	1 copo médio cheio	4,38	¹ 0,375	0,48
Leite condensado (Itambé)	15	1 colher de sopa	8,5	¹ 12,5	0,96
Leite desnatado	240 ml	1 copo médio cheio	11,28	¹ 175,2	0,48
Leite em pó integral	26	2 colheres de sopa cheias	10	² 85	5,54
Leite em pó desnatado	30	3 colheres de sopa cheias	15,6	³ 189,6	0,00
Leite fermentado (Yakult)	80	1 unidade	13	¹ 30	0,00
Leite integral	200	1 copo médio cheio	10	¹ 130	5,29
Iogurte de frutas	140	1 unidade	24,5	¹ 105	3,51
Iogurte natural desnatado	170	1 pote	12	¹ 107	0,00
Iogurte light ameixa (Canto de Minas)	200 ml	1 copo	7,6	¹ 80	0,00
Queijo minas frescal	30	1 fatia média	0,96	¹ 9,3	4,38
Queijo minas frescal light	30	1 fatia média	1,2	³ 153,6	1,87

Alimentos	Quant. (g ou ml)	Medida caseira	CHO* (g)	NA** (mg)	ICS***
Queijo muçarela	15	1 fatia fina	0,3	² 55,93	2,57
Queijo parmesão nacional	15	1 colher de sopa	0,55	³ 279,15	3,47
Queijo prato	15	1 fatia fina	0,2	³ 144,73	3,33
Queijo ricota nacional	30	1 fatia média	0,9	¹ 25,24	3,27
Requeijão (cremoso queijo caseiro Antunes)	30	1 colher de sopa	1	³ 145,7	6,13
Requeijão light (Poços de Caldas Leitbom)	30	1 colher de sopa	1,2	³ 166,8	1,63

* CHO: Carboidratos

** Na: Sódio

***Índice colesterol-gordura saturada.

¹ Grupo 1 - com proporções normais ou baixas de sódio (< 200 mg em 100 g/ml de alimento).

² Grupo 2 - com proporção moderada de sódio (200 a 399 mg em 100 g/ml de alimento).

³ Grupo 3 - para alimentos com alta proporção de sódio (\geq 400 mg em 100 g/ml de alimento).

Tabela 4. Tabela Regionalizada de Contagem Total de Carboidratos adaptada para a Região Norte do Brasil, com classificação do teor de sódio e índice de colesterol-gordura saturada (ICS) – Grupo das preparações. 2012.

Alimentos	Quant. (g ou ml)	Medida caseira	CHO* (g)	NA** (mg)	ICS***
Arroz com galinha	125	5 colheres de sopa cheias	27,7	² 261	1,71
Baião de dois	145	1 escumadeira pequena cheia	29,6	¹ 134,85	1,17
Bolinho de arroz	60	1 unidade média	29,72	³ 766,75	4,23
Bolinho de bacalhau	56	4 unidades médias	7,26	³ 318,6	3,90
Cachorro-quente	125	1 unidade média	25,71	³ 813,93	9,87
Peixada paraense (caldeirada paraense)	249	1 concha grande cheia	4	¹ 196,82	19,25
Canjica	60	1 fatia média	44,63	¹ 87	1,26
Caruru* preparado sem sal	91	1 concha pequena cheia	15,3	¹ 95,38	7,19
Casquinha de caranguejo	203	3 unidades	128,8	¹ 183	14,13

Alimentos	Quant. (g ou ml)	Medida caseira	CHO* (g)	NA** (mg)	ICS***
Cheeseburger	140	1 unidade média	36,4	³ 1202,6	14,95
Coxinha de galinha (peq. Sadia)	30	1 unidade pequena.	7,5	³ 159	1,16
Cuscuz de milho	85	1 pedaço pequeno	33,6	¹ 118,71	10,30
Empada	75	1 unidade média	23	¹ 84,3	2,52
Esfirra de carne	80	1 unidade média	31,2	² 311,06	2,87
Feijão tropeiro	15	1 colher de sopa cheia	7,6	³ 223,8	1,60
Frango no tucupi	340	1 fundo de prato cheio	8,9	¹ 105	11,51
Lasanha à bolonhesa (Batavo)	190	1 pedaço pequeno	22,8	³ 1122,46	6,55
Macarrão aos quatro queijos	350	6 garfadas	48,5	³ 2239	66,42
Macarrão à bolonhesa	110	1 escumadeira cheia	24,3	¹ 166,8	0,93
Maniçoba	500	1 fundo de prato cheio	81,9	³ 5436	24,11
Pamonha	160	1 unidade	32	¹ 66	2,02
Pastel de queijo	60	1 unidade	10,57	¹ 108	3,08
Pato no tucupi	350	1 fundo de prato cheio	8,9	¹ 232,8	13,61
Purê de batata (com leite e margarina)	50	2 colheres de sopa	9,4	³ 298,1	5,62
Pirão de farinha de mandioca	30	1 colher de sopa cheia	10,95	¹ 29,35	0,86
Pizza (calabresa)	140	1 fatia grande	35,89	³ 569,36	5,52
Quibe (miniquibe Sadia)	50	2 unidades	6	³ 464	2,92
Salpicão de frango	100	4 colheres de sopa cheias	9,56	² 212,64	2,19
Sopa de feijão com macarrão (Knorr)	25	2 colheres de sopa que rendem 330 ml	15	³ 907	0,30
Sopa de legumes com carne (costela com carne - Maggi)	25	2 colheres de sopa que rendem 330 ml	18	³ 740	0,00

Alimentos	Quant. (g ou ml)	Medida caseira	CHO* (g)	NA** (mg)	ICS***
Tacacá	400	1 cuia média	14,3	¹ 146,8	4,98
Vatapá paraense	84	1 concha média rasa	13,7	¹ 92,66	7,18

* CHO: Carboidratos

** Na: Sódio

***Índice colesterol-gordura saturada.

¹ Grupo 1 - com proporções normais ou baixas de sódio (< 200 mg em 100 g/ml de alimento).

² Grupo 2 - com proporção moderada de sódio (200 a 399 mg em 100 g/ml de alimento).

³ Grupo 3 - para alimentos com alta proporção de sódio (\geq 400 mg em 100 g/ml de alimento).

Tabela 5. Tabela Regionalizada de Contagem Total de Carboidratos adaptada para a Região Norte do Brasil, com classificação do teor de sódio e índice de colesterol-gordura saturada (ICS) – Grupo dos açúcares e doces. 2012.

Alimentos	Quant. (g ou ml)	Medida caseira	CHO* (g)	NA** (mg)	ICS***
Açúcar	30	1 colher de sopa cheia	29,85	¹ 4,68	0,00
Abacaxi em calda	100	1 fatia média	29,77	¹ 6,3	0,00
Água de coco industrializada	300 ml	1 garrafa	14	96 ¹	0,00
Arroz doce	40	1 colher de sopa cheia	18,7	¹ 40,21	1,20
Bala	20	4 unidades	5	¹ 0	0,00
Barra de cereais	25	1 unidade	20	² 50	0,00
Beijú	15	1 unidade pequena quadrada	0,945	¹ 0	0,00
Beijú com coco	17	1 unidade pequena quadrada	1,245	¹ 0,4	0,60
Biscoito wafer de chocolate	15	2 unidades	10,1	¹ 20,55	0,99
Bolo simples de fubá	50	1 fatia pequena	26,22	¹ 59,93	3,00
Bolo de farinha de tapioca	40	1 fatia pequena	34,6	² 107,4	10,57
Bolo de macaxeira	40	1 fatia pequena	19,2	¹ 44,4	3,48
Bolo de pudim	150	1 fatia média	48,3	¹ 244,09	11,20
Bombom Sonho de Valsa	21.5	1 unidade	13	² 46,58	2,35
Brigadeiro	30	2 unidades pequenas	18,6	¹ 36,96	2,60
Caldo de cana	150	1 copo pequeno	27,3	¹ 0	0,00
Coca-cola	150	1 copo pequeno	16,85	¹ 3,45	0,00

Alimentos	Quant. (g ou ml)	Medida caseira	CHO* (g)	NA** (mg)	ICS***
Chocolate (ao leite Nestlé)	30	1 barra pequena	18	¹ 0	5,30
Creme de cupuaçu	100	1 taça de sobremesa	23	¹ 45,7	10,94
Doce de banana (Mindy)	40	1 colher de sopa cheia	30	¹ 0	0,00
Doce de leite (São Lourenço)	40	1 colher de sopa cheia	22	¹ 53	1,62
Doce de mamão verde	40	1 colher de sopa cheias	37,45	¹ 0	0,00
Farinha láctea nestlé	21	3 colheres de sopa	14,4	¹ 27	0,94
Goiabada	30	1 colher de sopa cheia	22,23	¹ 1,2	0,00
Mel	15	1 colher de sopa cheia	12,36	¹ 0,6	0,00
Musse de chocolate	50	2 colheres de sopa cheias	16,9	¹ 25,4	11,97
Nescau	20	2 colheres de sopa cheias	17	¹ 21	0,00
Pavê de chocolate	180	1 pedaço pequeno	69,45	¹ 181	26,13
Picolé de chocolate (Chicabon)	65	1 unidade	19	¹ 51	1,01
Pudim de leite	90	1 fatia pequena	30,58	¹ 79,82	7,81
Quindim	35	1 unidade média	15,95	¹ 11,04	5,71
Rapadura	50	1 pedaço médio	46	¹ 0	0,00
Sorvete de creme	50	1 colher de sopa cheia	14,1	¹ 38	4,28

* CHO: Carboidratos

** Na: Sódio

***Índice colesterol-gordura saturada.

¹ Grupo 1 - com proporções normais ou baixas de sódio (< 200 mg em 100 g/ml de alimento).

² Grupo 2 - com proporção moderada de sódio (200 a 399 mg em 100 g/ml de alimento).

³ Grupo 3 - para alimentos com alta proporção de sódio (> 400 mg em 100 g/ml de alimento).

Discussões

No que diz respeito à utilização da Contagem Total de Carboidratos (CTC), ressalta-se que, assim como os demais métodos tradicionais de plano alimentar, índice glicêmico e pirâmide alimentar, a mesma deve ser inserida no contexto de uma alimentação saudável,¹⁸ a fim de possibilitar maior controle quantitativo da ingestão de carboidratos pelo próprio paciente.¹⁹

A partir dos dados encontrados, observou-se que algumas preparações, como dobradinha, baião de dois, arroz com galinha, farofa e vatapá paraense encontraram-se nos grupos 1. Deve-se considerar que as preparações sofrem alterações de acordo com o gosto individual, e para a análise das preparações citadas, foram considerados apenas os ingredientes da padronização da receita.^{8,19} Portanto, deve-se ter atenção na orientação quanto ao consumo e preparo desses alimentos.

Em relação ao ICS, os valores encontrados para as porções de macarrão aos quatro queijos (66,42), maniçoba (24,11), pavê de chocolate (26,13), bife à parmegiana (23,31), bife de fígado frito (26,93) e camarão cozido (22,54) já se encontram acima das recomendações diárias para mulheres acima de 55 anos. No entanto, tais alimentos não precisam ser excluídos totalmente da alimentação, mas obedecer a intervalos maiores de tempo em sua ingestão.

A preparação fígado frito apresentou valores altos de ICS e sódio segundo dados da Tabela de Equivalentes, Medidas Caseiras e Composição Química dos Alimentos,¹³ mas este alimento é fonte de ferro heme e vitaminas lipossolúveis. Portanto, a recomendação de seu consumo deve ser orientada de acordo com o quadro clínico geral.

Considerando a aplicabilidade comprovada dos métodos de automonitoração da dieta, CTC e ICS, associados à contagem de sódio limitada a uma ingestão de 2.400 mg/dia, obtém-se um instrumento didático com abrangência para três fatores de risco importantes no desenvolvimento de doenças como a diabetes mellitus e hipertensão arterial.

Conclusão

A Tabela de Contagem Total de Carboidratos com classificação de ICS e sódio adaptada à Região Nortedo Brasil pode auxiliar os profissionais de saúde nas orientações aos pacientes diabéticos, e a estes nos cuidados com sua alimentação.

Referências

1. Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2013-2014. São Paulo: AC Farmacêutica; 2014.
2. Gomes DL, Tuma RB, Silva EB, Silva RL, Costa LCF, Ferreira EAP. Regionalização da tabela oficial de contagem de carboidratos para o tratamento de pacientes diabéticos no estado do Pará, Brasil. Cad. Saúde Coletiva 2011; 19:203-207.
3. Sociedade Brasileira de Diabetes. Dados sobre Diabetes Mellitus no Brasil. São Paulo, 2011. [acesso em 23 maio 2011] Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/sala-de-noticias/97-estatisticas/342-dados-sobre-diabetes-mellitus-no-brasil>

4. Almeida ER, Moutinho CB, Leite MTS. A prática da educação em saúde na percepção dos usuários hipertensos e diabéticos. *Saúde em debate* 2014; 38(101):328-337.
5. Sachs A, Baptista DR, Rossi G, Monteiro JBR, Bruno L, Alvarez MM. Manual oficial de contagem de carboidratos para profissionais da saúde. Rio de Janeiro: SBD; 2009.
6. Silva EB, Silva RL, Gomes DL, Tuma RB, Ferreira EAP. Cartilha de orientação sobre o uso da Contagem Total de Carboidratos adaptada para a Região Norte. Belém: UEPA; 2011. 24 p.
7. Monteiro TAA; Mendes ACL; Gomes DL; Araújo MS; Ferreira, E.A.P. Índice de qualidade da dieta de adultos portadores de diabetes tipo 2 submetidos a contagem total de carboidratos. *Revista Nutrição em Pauta* 2013; 9-15. Disponível em: http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=2339
8. Tuma R, Monteiro R. Tabela de alimentos equivalente. 2 ed. Manaus: Nilton Lins; 2004.
9. Universidade Estadual de Campinas. Tabela de composição dos alimentos - TACO. 4. ed. São Paulo: UNICAMP; 2011. [acesso em: 20 nov. 2011]. Disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada
10. Azoube ILMO, Garcia RWD, Naves MMV. Tabela de composição de alimentos. In: Oliveira JED, Marchini JS. Ciências nutricionais: aprendendo a aprender. 2 ed. São Paulo: Sarvier; 2008.
11. Franco G. Tabela de composição química dos alimentos. 10. ed. São Paulo: Atheneu, 2008.
12. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. v. 5. São Paulo: Atheneu; 2008.
13. Pacheco M. Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos. 2. ed. Rio de Janeiro: Rúbio; 2011.
14. Grupo Life Solution (GLS). Nutrilife (Software) versão 7.5 for windows. Curitiba: Programe Software Design e Consultoria Ltda; 2011.
15. Araujo WMCA, Montebello NP, Botelho R, Borgo LA. Alquimia dos alimentos. 3 ed. Distrito Federal: SENAC; 2014.
16. Brasil. Ministério da Saúde. Resolução RDC nº 24 de 15 de junho de 2010. Dispõe sobre a oferta, propaganda, publicidade, informação e outras práticas correlatas cujo objetivo seja a divulgação e a promoção comercial de alimentos considerados com quantidades elevadas de açúcar, de gordura saturada, de gordura trans, de sódio, e de bebidas com baixo teor nutricional, nos termos desta Resolução, e dá outras providências. *Diário Oficial da União* 29 jun. 2010; Seção 1, n. 122, p. 46-47.
17. Abreu ES, Pinheiro MAN, Torres EAFT. Elaboração de um sistema de pontos para intervenções dietéticas em indivíduos hiperlipidêmicos. *Revista Brasileira de Cardiologia* 2010; 23 (5):18-25.
18. Cuppari L. Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto. 3. ed. Barueri, SP: Manole; 2014.
19. Gomes DL, Ferreira EAP, Souza CMC. Automonitoramento e adesão a dois tipos de regras nutricionais em adultos com diabetes Tipo 2. *Acta Comportamentalia*, 2012; 20(3):327-342.

Recebido:16/1/2015

Revisado: 31/3/2015

Aprovado: 20/8/2015