

ÁREA DE NUTRIÇÃO – GEDIIB

Os ácidos graxos saturados (AGSs) são mediadores pró-inflamatórios que aumentam a produção de citocinas inflamatórias (TNF-alfa; IL-1 β , IL-6, IL-8, IL-12 e interferon). O excesso de ácidos graxos na dieta pode exacerbar a endotoxemia, aumentar os lipopolissacarídeo (LPS) séricos, a resposta inflamatória sistêmica de baixo grau e a disfunção imune, via interação com a microbiota intestinal¹.

Os produtos de origem animal, como leite e derivados, carnes, banha de porco e embutidos são fontes de AGSs, assim como o óleo de coco, que apesar de ser um alimento de origem vegetal é fonte de AGSs¹.

Esses alimentos devem ser usados em quantidades restritas (<10% do valor total da ingestão de gorduras recomendadas) por pacientes com DII. Leite e derivados podem ser substituídos pela versão desnatada e a escolha de cortes magros de carne deve ser adotada.

Assim, esse material tem como objetivo facilitar a adequação de gordura saturada na elaboração do plano nutricional de pacientes com DII, de acordo com o valor energético total (VET) preconizado para cada indivíduo.

QUANTIDADE DE GORDURA SATURADA PRESENTE NOS PRINCIPAIS ALIMENTOS



VALOR CALÓRICO DA DIETA (KCAL)	GORDURA TOTAL 20% VET (KCAL)	Quantidade de gordura saturada presente na <u>carne vermelha, em gramas, para VET específicos</u>				
		Gordura saturada (<10%/KCAL)	Recomendação gramas	Bife de patinho (g)	Bife de contrafilé (g)	File mignon (g)
1200	240	24	2,6	150	70	75
1400	280	28	3,1	180	80	90
1600	320	32	3,5	205	90	100
1800	360	36	4,0	230	140	115
2000	400	40	4,4	255	155	130
2200	440	44	4,8	280	170	140



VALOR CALÓRICO DA DIETA (KCAL)	GORDURA TOTAL 20% VET (KCAL)	Quantidade de gordura saturada presente no <u>frango, em gramas, para VET específicos</u>				
		Gordura saturada (<10%/ KCAL)	Recomendação gramas	Filé de frango (g)	Asa de frango (g)	Coxa de frango (g)
1200	240	24	2,6	190	50	65
1400	280	28	3,1	225	60	75
1600	320	32	3,5	250	65	85
1800	360	36	4,0	290	75	100
2000	400	40	4,4	320	80	110
2200	440	44	4,8	350	85	120



VALOR CALÓRICO DA DIETA (KCAL)	GORDURA TOTAL 20% VET (KCAL)	Quantidade de gordura saturada presente na carne de <u>porco em gramas, para VET específicos</u>				
		Gordura saturada (<10%/ KCAL)	Recomendação gramas	Lombo de porco (g)	Bisteca de porco (g)	Pernil suíno (g)
1200	240	24	2,6	70	150	35
1400	280	28	3,1	85	175	40
1600	320	32	3,5	95	195	50
1800	360	36	4,0	105	225	55
2000	400	40	4,4	115	250	60
2200	440	44	4,8	125	270	65

***As formas de preparo consideradas foram: assadas, grelhadas ou cozidas.**
***A quantidade de proteína animal, foi considerada a única fonte de gordura saturada da dieta, portanto, para se realizar um plano alimentar para pacientes com DII, deve-se levar em consideração a gordura saturada de outras fontes de alimentos da dieta.**



Peixes e frutos do mar (100g)	Quantidade de gordura saturada
Peixe de água doce	0,36g
Peixe de água salgada	0,36g
Camarão	0,29g
Lula	1,03g
Ostra	0,77g



Ovo de galinha (1 unidade)	Quantidade de gordura saturada
Ovo de galinha cozido ou mexido	1,47g



VALOR CALÓRICO DA DIETA (KCAL)	GORDURA TOTAL 20% VET (KCAL)	Quantidade de gordura saturada presente nos alimentos para VET específicos				
		Gordura saturada (<10%/ KCAL)	Recomendação gramas	Leite de vaca integral (ml)	Bebida de coco (ml)	Leite de cabra (ml)
1200	240	24	2,6	140	14	100
1400	280	28	3,1	165	17	115
1600	320	32	3,5	185	19	130
1800	360	36	4,0	210	22	150
2000	400	40	4,4	235	24	165
2200	440	44	4,8	255	26	180

VALOR CALÓRICO DA DIETA (KCAL)	GORDURA TOTAL 20% VET (KCAL)	Quantidade de gordura saturada presente nos laticínios para VET específicos				
		Gordura saturada (<10%/ KCAL)	Recomendação gramas	Requeijão light (gr)	Manteiga (gr)	Ricota (gr)
1200	240	24	2,6	25	5	30
1400	280	28	3,1	28	6	40
1600	320	32	3,5	32	7	45
1800	360	36	4,0	36	8	50
2000	400	40	4,4	40	9	55
2200	440	44	4,8	44	10	60



VALOR CALÓRICO DA DIETA (KCAL)	GORDURA TOTAL 20% VET (KCAL)	Quantidade que deve ser consumida de <u>gordura em ml/dia</u>					
		Gordura saturada (<10%/ KCAL)	Recomendação gramas	Óleo de canola	Azeite de oliva	Óleo de soja	Margarina
1200	240	24	2,6	40	20	18	15
1400	280	28	3,1	45	23	22	19
1600	320	32	3,5	55	26	25	22
1800	360	36	4,0	60	30	28	25
2000	400	40	4,4	65	33	31	27
2200	440	44	4,8	70	36	33	29



VALOR CALÓRICO DA DIETA (KCAL)	GORDURA TOTAL 20% VET (KCAL)	Quantidade que deve ser consumida de <u>gordura em ml/dia</u>			
		Gordura saturada (<10%/ KCAL)	Recomendação gramas	Óleo de coco	Banha de porco
1200	240	24	2,6	3	7
1400	280	28	3,1	3,5	8
1600	320	32	3,5	4	9
1800	360	36	4,0	4,5	10
2000	400	40	4,4	5	11
2200	440	44	4,8	5,2	12

Referências: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO - 2011 - 4ª edição revisada e ampliada; Tucunduva TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS – 6ª EDIÇÃO 2017; IBGE 2011.

- 1 Saad-Hossne, R. & Coy, C. S. R. *ATUALIZAÇÃO EM DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS: Conectando a ciência à prática diária*. Vol. Volume - 1 (2019).

Material elaborado pela nutricionista Isadora Sayuri Macedo da Silva (CRN8 – 13.058), associada ao GEDIIB, pós-graduanda do Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da PUC – Paraná, em parceria com a coordenação da área de nutrição do GEDIIB.