

ESTIMATIVA DA CAPACIDADE ANTIOXIDANTE TOTAL (CAT) DAS REFEIÇÕES SUGERIDAS NO GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA (2014)

Maria Eduarda Ranzi¹

Eloá Angélica Koehnlein²

Introdução: O sistema de defesa antioxidante do organismo tem como função inibir e/ou reduzir os danos causados pela ação nociva dos radicais livres e é usualmente dividido entre sistema enzimático e não-enzimático, sendo este último composto de antioxidantes de origem dietética (BARBOSA et al., 2010). **Objetivo:** Estimar a capacidade antioxidante total (CAT) das refeições sugeridas no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). **Metodologia:** Pesquisa quantitativa realizada a partir das oito sugestões das refeições: café da manhã, almoço e jantar, apresentadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Foi realizada a identificação dos alimentos e modo de preparo que compõem as refeições, bem como foi realizada a conversão das medidas caseiras de acordo com a tabela de medidas caseiras dos alimentos da POF (2017-2018). A estimativa da CAT de cada um dos alimentos foi feita majoritariamente segundo Carlsen et al. (2010) e, para aqueles alimentos não disponíveis, foi realizado levantamento em artigos. Posteriormente, foi realizada a somatória da CAT de cada alimento para se obter a CAT da sugestão de refeição e foi identificado o percentual de contribuição de cada alimento para cada um dos exemplos de refeição apresentados. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva. **Resultados:** A CAT média (com seu respectivo desvio-padrão) do café da manhã foi de 24,08 mmol \pm 1,353 mmol. Para o almoço obteve-se CAT de 15,47 mmol \pm 0,8369 mmol e para o jantar 19,94 mmol \pm 3,337 mmol. Dentre os alimentos presentes nas sugestões de café da manhã, o café apresentou percentual de contribuição superior a 55% em seis sugestões. Em relação às sugestões de almoço e jantar observou-se a importância da contribuição das leguminosas, quando presentes na refeição; frutas, quando presentes como sobremesas e hortaliças. **Conclusões:** A partir dos resultados obtidos pode-se identificar que as sugestões de café da manhã apresentaram maior CAT e que o café foi o alimento que apresentou importante destaque.

Palavras-chave: Dieta. Estresse oxidativo. Compostos bioativos.

Referências:

¹ Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza, eduarda.ranzi@gmail.com

² Professora do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Realeza, eloa.koehnlein@uffs.edu.br

BARBOSA, Kiriague Barra Ferreira et al. Estresse oxidativo: conceito, implicações e fatores modulatórios. **Revista de nutrição**, v. 23, p. 629-643, 2010.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia Alimentar para a população Brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014.

CARLSEN, Mônica H. et al. O conteúdo antioxidante total de mais de 3100 alimentos, bebidas, especiarias, ervas e suplementos usados em todo o mundo. **Diário de nutrição**, v. 9, n. 1, pág. 1-11, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018 análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.