

ANEXO I - INGESTÃO RECOMENDADA DE NUTRIENTES PARA INDIVÍDUOS (FAO/OMS)

Minerais*											Vitaminas solúveis em água										Vitaminas Lipossolúveis					
Idade	Cálcio	Magnésio	Selênio	Zinco (mg/dia)			Ferro (I) (mg/dia)				Iodo (o)	Tiamina	Riboflavina	Niacina (a)	Vit. B ₆	Pantotenato	Biotina (r)	Folato	Vit. B ₁₂	Vit. C (s)	Vit. A (u) (v)	Vit. D	Vit. E (w)	Vit. K (z)		
	(mg/dia)	(mg/dia)	(µg/dia)	Alta Biodisponibilidade	Média Biodisponibilidade	Baixa Biodisponibilidade	15% de Biodisponibilidade	12% de Biodisponibilidade	10% de Biodisponibilidade	5% de Biodisponibilidade	(µg/dia)	(mg/dia)	(mg/dia)	(mg NE/dia)	(mg/dia)	(mg/dia)	(µg/dia)	(µg DFE/dia)	(µg/dia)	(mg/dia)	(µg RE/dia)	(µg/dia)	(mg α-TE/dia)	(µg/d)*		
Infantil	prematuros	300 (a)	26(a)	6	1,1(e)	2,8(f)	6,6(g)	(k)	(k)	(k)	(k)	30(p) µ/kg/dia	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	0-6 meses	400 (b)	36(b)	-	0,8(e)	-	-	[6] (l)	[8] (l)	[9] (l)	[19] (l)	15(p) µ/kg/dia	0,2	0,3	2	0,1	1,7	5	80	0,4	25	375	5	2,7(y)	5(a1)	
	7-11 meses	400	53	10	2,5(h)	4,1(h)	8,3(h)	-	-	-	-	135	0,3	0,4	4	0,3	1,8	6	80	0,5	30	400	5	2,7(y)	10	
Crianças	1-3 anos	500	60	17	2,4	4,1	8,4	4	5	6	12	75	0,5	0,5	6	0,5	2	8	160	0,9	30	400	5	5(x)	15	
	4-6 anos	600	73	21	3,1	5,1	10,3	4	5	6	13	110	0,6	0,6	8	0,6	3	12	200	1,2	30	450	5	5(x)	20	
	7-9 anos	700	100	21	3,3	5,6	11,3	6	7	9	18	100	0,9	0,9	12	1,0	4	20	300	1,8	35	500	5	7(x)	25	
Adolescentes																										
	Homens	10-18 anos	1.300(d)	250	34	5,7	9,7	19,2	10	12	15	29	135	1,2	1,3	16	1,3	5	25	400	2,4	40	600	5	10	35-65
	Mulheres	10-18 anos	1.300(d)	230	26	4,6	7,8	15,5	9(m)	12(m)	14(m)	28(m)	140	1,1	1,0	16	1,2	5	25	400	2,4	40	600	5	7,5	35-55
Homem adulto	19-65 anos	1.000	260	34	4,2	7,0	14,0	9	11	14	27	130	1,2	1,3	16	1,3	5	30	400	2,4	45	600	5	10	65	
Mulher adulta	19-50 anos	1.000	220	26	3,0	4,9	9,8	20	24	29	59	110	1,1	1,1	14	1,3	5	30	400	2,4	45	500	5	7,5	55	
	61-65 anos	1.300	220	26	3,0	4,9	9,8	8	9	11	23	110	1,1	1,1	14	1,5	5	30	400	2,4	45	500	10	7,5	55	
Idosos																										
	Homens	19-50 anos	1.300	230	34	4,2	7,0	14,0	9	11	14	27	130	1,7	1,3	16	1,7	5	-	400	2,4	45	600	15	10	65
	Mulheres	61-65 anos	1.300	190	26	3,0	4,9	9,8	8	9	11	23	110	1,5	1,1	14	1,5	5	-	400	2,4	45	600	15	7,5	55
Gestação	1º trimestre	-	220	-	3,4	5,5	11,0	(n)	(n)	(n)	(n)	200	1,9	1,4	18	1,9	6	30	600	2,6	55	800	5	(y)	55	
	2º trimestre	-	220	28	4,2	7,0	14,0	(n)	(n)	(n)	(n)	200	1,9	1,4	18	1,9	6	30	600	2,6	55	800	5	(y)	55	
	3º trimestre	1.200	220	30	6,0	10,0	20,0	(n)	(n)	(n)	(n)	200	1,9	1,4	18	1,9	6	30	600	2,6	55	800	5	(y)	55	
Lactação																										
	0-3 meses	1.000	270	35	5,8	9,5	19,0	10	12	15	30	200	2,0	1,6	17	2,0	7	35	500	2,8	70(t)	850	5	(x)	55	
	4-6 meses	1.000	270	35	5,3	8,8	17,5	10	12	15	30	200	2,0	1,6	17	2,0	7	35	500	2,8	70(t)	850	5	(x)	55	
	7-12 meses	1.000	270	42	4,3	7,2	14,4	10	12	15	30	200	2,0	1,6	17	2,0	7	35	500	2,8	70(t)	850	5	(x)	55	

* Peso corporal de percentil 50 de 55 kg para femininos e 65 kg para masculinos e 0-6 meses = 6kg; 7-12 meses = 8,9 kg; 1-3 anos = 12,1kg; 4-6 anos = 18,2 kg; 7-9 anos = 25,2 kg; 10-11 anos M = 33,1 kg; 10-11 anos F = 34,8kg; 12-18 anos M = 55,1kg; 12-18 anos F = 50,6 kg; 10-18 anos M = 55,1 kg; 10-18 anos F = 50,6kg; 19-65 anos M = 65kg; 19-65 anos F = 55kg.

Embrapa Hortaliças. Documentos, 26.

Exemplares dessa publicação podem ser solicitados à:

Embrapa Hortaliças

Rodovia BR 060, Km 09 Brasília-Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70359-970,
Brasília-DF
Tel.: (61) 3385-9000
Fax: (61) 3385-9042
sac.hortalicas@embrapa.br
www.cnph.embrapa.br

Comitê de Publicação Local (CPL)

Adonai Gimenez Calbo
André Nepomuceno Dusi
Carlos Alberto Lopes
Dione Melo da Silva (Editor de Arte)
Maria Alice de Medeiros
Maria Fátima Bezerra Ferreira Lima
Waldir Aparecido Marouelli
Warley Marcos Nascimento
Wellington Pereira

Arte: Henrique Carvalho (2011)

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte,
constitui violação de copyright © (Lei nº 9.610)

Luengo, Rita de Fátima Alves

Tabela de composição nutricional das hortaliças / Rita de Fátima Alves
Luengo ...[et al.]. Brasília: Embrapa Hortaliças, 2000.

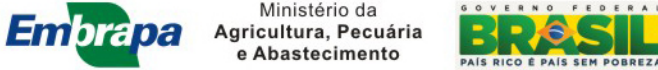
4p. il.: Tabela (Embrapa Hortaliças. Documentos, 26)

ISSN 1415-2312

1. Hortaliça - Composição nutricional - Tabela. II. Título. III. Série.

CDD 641.1 (19.ed.)

Tiragem: 2000



Nota: A tabela ao lado contém recomendações de ingestão adequadas para indivíduos segundo parâmetros diários, baseados em 97 a 98% de indivíduos de cada grupo.

(a): Leite humano
(b): Fórmula infantil
(c): Dados originais de países desenvolvidos e há controvérsias de sua extensão de uso para países em desenvolvimento. Isso acontece para a maioria dos nutrientes, mas é mais marcante para o Cálcio
(d): Principalmente durante o estirão de crescimento
(e): Bebês alimentados somente com leite humano
(f): Bebês alimentados com fórmulas, biodisponibilidade de Zinco moderada
(g): Bebês alimentados com fórmulas, biodisponibilidade de Zinco baixa devido ao consumo de cereais ricos em fitato e fórmula baseada em proteína vegetal
(h): Não se aplica a bebês que consomem leite humano somente
(i): A absorção de Ferro aumenta quando cada refeição contém um mínimo de 25 mg de vitamina C, considerando três refeições por dia. Isso torna-se mais importante na presença de inibidores de absorção de Ferro na dieta, como fitatos e taninos
(k): O estoque de Ferro neonatal é suficiente até os 6 meses. Bebês prematuros e nascidos com baixo peso precisam de suplementação de Ferro
(l): A biodisponibilidade de Ferro na dieta durante este período varia muito
(m): Adolescentes sem menstruar
(n): A recomendação de suplementação de Ferro para gestantes se deve à dificuldade de avaliação durante a gravidez. Para mulheres não-anêmicas 100 mg de Ferro (sulfato ferroso por exemplo) administrados durante a segunda metade da gestação são suficientes. Para mulheres anêmicas são necessárias quantidades maiores
(o): Dados expressos em kg de peso corporal podem ocorrer e são: bebês prematuros = 30 g/Kg/dia; bebês de 0 a 12 meses = 19 g/Kg/dia; crianças de 1 a 6 anos = 6 g/Kg/dia; crianças de 7 a 11 anos = 4 g/Kg/dia; adolescentes e adultos acima de 12 anos = 2 g/Kg/dia; gestação e lactação = 3,5 g/Kg/dia
(p): Devido à alta variabilidade do peso corporal nestas idades a necessidade diária é expressa em g/Kg de peso corporal/dia
(q): NE = equivalente de niacina, fator de conversão 60 para 1 de triptofano para niacina.
(r): niacina pré-formada
(s): DFE = equivalentes de folato na dieta; µg DFE fornecido = [µg folato alimento + (1,7x µg de ácido fólico sintético)]
(t): Recomendação de 45mg de vitamina C para homens e mulheres adultos e 55mg durante gestação. entretanto, quantidades maiores de vitamina C aumentam a absorção de ferro.
(u): 25mg adicionais são necessárias para lactação.
(v): Esta recomendação é para evitar sintomas clínicos de deficiência, promover o crescimento moral, sem períodos longos de infecções ou outros estresses
(w): Ingestão recomendada adequada como µg RE/dia/ 1µg retinol = 1µg RE; 1µg betacaroteno = 0,167µg RE; 1µg outro carotenóide pró-vitamina A = 0,084µg RE.
(x): Dados insuficientes para recomendação. Estas são estimativas baseadas na ingestão funcional da vitamina.
(y): Para gestação e lactação não há evidência da necessidade de aumento de vitamina E, substitutos de leite materno devem conter no mínimo 0,3mg de equivalente de alfa-tocopherol (TE)/100 ml de produto reconstituído, e não menos que 0,4 mg TE/g PUFA. A vitamina E é bastante constante em 2,7mg por 850ml de leite.
(z): Baseado na ingestão diária de 1µg/Kg/dia de fitoquinona, a principal fonte de vitamina K da dieta.
(a1): Esta ingestão não é suprida somente com leite materno. Para evitar sangramentos devido à falta de vitamina K, os bebês devem receber suplementação de vitamina K ao nascer, de acordo com fonte: WHO (World Health Organization), 1983.

Tabela de Composição Nutricional das Hortaliças



Edição: Henrique Carvalho - Núcleo de Comunicação Organizacional - Embrapa Hortaliças

res, folhas, grão seco, grão verde, raiz, rizoma, talo).

Além da tabela de composição nutricional (vitaminas, sais minerais e fibras) são apresentadas ainda as ingestões diárias de hortaliças, recomendadas para crianças, jovens e adultos. (Anexo I)

Fontes consultadas

1. FILGUEIRA, F.A.R. **Novo manual de olericultura**: agrotecnologia moderna na produção e comercialização de hortaliças. Viçosa: UFV, 2000. 402p.

2. FRANCO, G. **Tabela de composição química dos alimentos**. 9.ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1995.

3. FURLANI, A.M.C.; FURLANI, P.R.; BATAGLIA, O.C.; HIROCE, R.; GALLO, J.R. **Composição centesimal de diversas hortaliças**. Bragantia, São Paulo, v.37, n.5, p.33-34, maio 1978.

4. NATIONAL AGRICULTURAL LIBRARIAN. **USDA Nutrient Database for Standard Reference**. Disponível: Nutrient Data Laboratory/Agricultural Research Service (27 set. 1997). URL: <http://www.nal.usda.gov/fnic/> Palavra-chave: composição nutricional. Consultado em junho/2011.

5. Who, Measuring Change in Nutritional Status. Guidelines for Assessing the Nutritional Impact of Supplementary Feeding Programmes for Vulnerable Groups, World Health organization, 1983.

Tabela de Composição Nutricional das Hortaliças

ESPÉCIES (em 100 gramas)	Fibra %	Cal.	Água %	Mat. Seca	Vit. A retinol µg	Vit. B tiamina µg	Vit. B2 riboflavina µg	Vit. B5 niacina mg	Vit. C ácido ascórbico mg	Vit. E mg	Vit. K mg	Cobre mg	Enxofre mg	Magnésio mg	Manganês mg	Zinco mg	Potássio mg	Sódio mg	Cálcio mg	Ferro mg	Fósforo mg	
Abóbora	1,3	40,0		34,9	280	55	100	0,700	9,5+	0,8	0,816	0,10	9	10			191,1	32,10	12	0,700	27	
Abobrinha	0,5		96,20		5	230	160	2,900	5,8			1,35			4,500	5,800			19	0,600	32	
Abobrinha		27,8			2	187	123	1,543	1,5									15	0,560	30		
Acelga	1,0	19,3	<i>94,64</i>	1,4	290	30	90	0,400	42,0+			0,15	9	12	<i>0,102</i>	<i>0,130</i>	214,5	102,1	112	2,900	40	
Agrão-da-terra	1,1	23,0	92,20		187	79	154	1,087	43,2			<i>0,170</i>		38	<i>0,553</i>	<i>0,230</i>	<i>606,0</i>	<i>14,00</i>	<i>81</i>	<i>1,300</i>	<i>76</i>	
Agrião	<i>1,5</i>		<i>95,11</i>		173	70	130	1,040	45,8+			0,34	147	34	4,000	0,150	180,4	33,20	168	2,600	41	
Aipo	1,1	21,2	<i>94,64</i>		77	30	60	0,250	1,9+			<i>0,034</i>		<i>11</i>	<i>0,102</i>	<i>0,130</i>	291,0	96,00	72	0,700	46	
Aipo					105	65	35	0,235	26,8			0,13	52	31	0,160	0,200	300,0	100,0	50	0,500	40	
Alcachofra	2,0	79,0			20	250	129	0,800	7,5			0,50		52	42	3,600	158,9	70,30	39	1,000	87	
Alface	0,7	16,0	95,80	4,7	102	110	60	0,250	7,6+	0,2	126	0,09	21	26	0,600	0,500	140,0	12,00	38	1,100	42	
Alho	1,1	134,0	69,50	20,6	0	224	74	0,290	14,0+	0	3,333	0,17	450	18	2,100	10,00	607,6	62,90	38	1,040	134	
Alho-porró	1,2	43,2	<i>83,00</i>	10,6	30	90	60	0,500	16,0+			0,14		18	<i>0,481</i>	<i>0,120</i>	208,3	117,5	60	1,000	50	
Almeirão	0,9	20,0			263	213	120	0,400	11,0+								371,2	81,70	70	1,700	23	
Aspargo branco	2,6	22,7	93,70		97	120	100	0,500	8,0			0,19	42	11	0,190	<i>0,460</i>	240,0	5,00	25	0,900	39	
Aspargo branco					50	60	90	0,800	6,4											0,900	43	
Aspargo verde					70	130	190	1,590	30,0	1,5	50,66								18			
Batata inglesa	0,4	78,5	<i>83,29</i>	476,9	6	90	30	1,500	17,4+			0,05	43	46	0,602	0,200	394,4	47,40	9	1,000	69	
Batata inglesa	3,3	85,3	<i>77,80</i>		5	45	21	1,900	13,1+	0,0345	1,724	0,878		30	30	1,338	0,440	407,00	11	0,700	56	
Batata-doce amarela	1,1	125,5	<i>72,84</i>	234,2	300	110	40	0,800	31,0			<i>0,169</i>		10	10	0,355	0,280	204,00		43	2,400	46
Batata-doce branca	1,1	88,0			250	90	100+	0,280	36,4+	0,712	2,328						331,4	50,20	34	1,000	52	
Batata-doce roxa	1,1	94,9			350	89	25+	0,400	23,0								350,2	36,60	40	0,900	62	
Berinjela	1,9	19,0	96,30	3	5	60	45	0,600	1,2+			1,11	100	90	3,800	2,700	112,7	38,20	17	0,400	29	
Berinjela	2,5		<i>91,77</i>		6000	76	20	<i>0,600</i>	1,30			<i>0,108</i>	20	13	0,136	0,150	112,1	27,50	6	0,350	22	
Bertalha		19,0	94,00		693	60	170	0,600	109,8+			1,42		13	10,80	8,100		106	1,200	39		
Beterraba	0,8	44,1	93,50		2	20	21	0,245	23,0+	0,04	0,2	0,074		23	0,326	0,350	332,0	76,00	27	1,000	43	
Beterraba	3,8	48,9	<i>87,58</i>	9,4	2	50	50	0,380	35,2+			0,18	20	17	0,500	5,100	325,00	<i>78,00</i>	32	2,500	40	
Brócolos	3,5	37,0	92,10		1500	80	200	0,750	80,0+			0,84		13	6,700	5,300	255,2	41,70	513	2,600	59	
Brócolos	3,8	29,4	90,69		350	54	350	1,681	82,7+	0,774	288,3	0,045		25	0,229	0,400	325,00	27,00	400	15,000	70	
Cará	0,63	70,2	<i>69,60</i>		2	660+	45+	2,200+	17,100			<i>0,178</i>		21	0,397	0,240	363,5	46,90	18	0,500	96	
Cebola	1,1	31,5	90,60	97,5	2	60	45	0,36	9,7	0,018	0,25	0,12	104	12	0,150	0,009	27,20	36,40	32	0,500	44	
Cenoura			81,50		900	35	40	0,350	9,0										26	0,600	26	
Cenoura	1,8	50,0	<i>87,79</i>	34,7	1100	60	50	0,600	26,8	0,666	20,14	0,14	22	17	0,600	0,300	328,6	53,70	56	0,600	46	
Chicória	1,8	21,0		2.800g	330	70	140	0,500	6,8	0,44	231	0,14	53	18	0,300	0,190	519,5	105,3	29	1,500	27	
Chuchu	0,4	31,0		17,9	2	30	40	0,400	10,8			1,44		12	2,400	2,600	116,7	14,60	12	0,400	30	
Chuchu	2,8		93,43		2	15	20	0,250	8,3			0,110		12	0,169	0,310	173,00	1,00	13	0,220	29	
Couve comum	2,0		<i>84,46</i>		650	200	310	1,700	92			0,19	316	32	<i>0,774</i>	<i>0,440</i>	294,0	15,00	398	1,980	89	
Couve comum	2,0		<i>91,20</i>		100	90	135	1,000	33,5+	0,853	817	0,156		18	0,416	0,240	228,00	23,00	72	0,900	28	
Couve manteiga									46,4+													
Couve manteiga	1,3	25,0	89,00	3,4	750	96	247	0,372	180,0+			0,34			9,700	2,900	358,4	243,8	330	2,200	66	
Couve-de-bruxelas		18,2			55	100	160	0,900	102,0+					30			400,0	4,000	32	2,230	101	
Couve-flor	1,0		90,80	6,1	185	90	110	0,700	72,0+	0,076	15,39	0,15	84	28	3,400	3,800	286,7	34,00	122	0,600	61	
Couve-flor	2,7	31,0	93,00		3	25	56	0,350	48,0+			0,027		9	0,138	0,180	142,00	15,00	22	0,700	72	
Couve-chinesa		13,3			384	70	130	0,800	19,5+	0,088	34			23	0,138	0,180	253,0	23,00	345	1,560	134	
Ervilha	5,9	336,3	90,20	12	95	330	160	2,330	64,2+			1,20		15	2,000	0,160	115,0	164,0	28	1,700	127	
Ervilha	4,7				4	910	180	5,600	6,5+								884,8	124,8	73	6,000	364	
Espinafre	2,4	22,0	95,70		585	70+	100+	0,600+	15,3+	2	1449	0,20	3	64	0,800	0,500	490,1	320,8	95	3,080	92	
Espinafre	4,5		<i>91,21</i>		570	35	50	0,400	7,3+			0,174		87	0,935	0,760	466,00	70,00	136	3,570	56	
Feijão-de-vagem			92,80	7,9	125	215	200	0,500	23,3+			0,98		25	5,500	5,200	342,0	84,00	68	1,430	72	
Gengibre	1,3	31,5	<i>81,67</i>		10	10	30	1,700	4,0			<i>0,226</i>		43	<i>0,229</i>	<i>0,340</i>	264,0	6,000	51	2,770	78	
Grão-de-bico	4,0	115,0	11,73		4	235	120	1,235	2,7+			0,68	95	560	1,030	1,530	971,3	129,8	24	1,400	113	
Grão-de-bico	3,0		<i>11,53</i>		5	460	160	1,700	4,9+			<i>0,847</i>		<i>115</i>	<i>2,204</i>	<i>3,340</i>	<i>875,00</i>	<i>24,00</i>	<i>105</i>	<i>6,240</i>	<i>366</i>	
Inhame	1,0	66,8	73,10	19,9	3	30	29	0,350	5,8+			0,10		30	<i>0,449</i>	<i>0,270</i>	65,90	30,70	25	4,000	50	
Inhame	<i>4,1</i>	24,0	<i>70,64</i>		5	100	83	1,100	9,8+			<i>0,172</i>		33	<i>0,383</i>	<i>0,230</i>	591,00	11,00	43	<i>0,550</i>	<i>84</i>	
Jiló	1,2	38,0	89,80	3,6	66	70	70	1,000	12,4+			0,42			3,500	2,600	186,5	21,8				