

TABELA UNIFICADA DE AMINOÁCIDOS PRESENTES NOS ALIMENTOS

Isis Correia Sanchez Morales Paiva; Letícia Nuzzo dos Santos (orientador) – Nutrição.
isis.morales@edu.ung.br

Palavras-chave: Aminoácidos. Proteínas. Tabela de composição dos alimentos.

O princípio da nutrição é utilizar os alimentos para promover ou recuperar a saúde, visando o bem-estar do indivíduo e da população em geral. Embora haja no Brasil duas tabelas nacionais com a composição química dos alimentos, há escassez de dados sobre o teor de aminoácidos presentes nos alimentos. Os aminoácidos são nutrientes versáteis e exercem papel fundamental na integridade celular e, consequentemente, no bom funcionamento do organismo humano; e a ingestão adequada desses nutrientes através de uma dieta saudável e equilibrada é fundamental. Quantificar a quantidade e qualidade de cada aminoácido presente nos diversos alimentos é um desafio e possibilita a elaboração de planos alimentares mais adequados tanto para indivíduos sadios como para enfermos, buscando atender sua necessidade aminoacídica. Estas informações são de extrema importância para nutricionistas e pesquisadores na área de nutrição, com vistas ao atendimento da população em geral e portadores de necessidades nutricionais especiais, além de favorecer o desenvolvimento de produtos e o estabelecimento de programas de alimentação relacionados à saúde pública. O conhecimento do alimento, seus nutrientes e propriedades são indispensáveis para que os profissionais da área exerçam sua função de forma plena. Nesta ótica, este projeto objetiva elaborar e publicar uma tabela com o teor de aminoácidos presentes nos alimentos consumidos pela po-

pulação brasileira e disseminar informações de fácil acesso à comunidade acadêmica, aos nutricionistas e aos demais profissionais ligados à alimentação, para a melhor tomada de decisões. A pesquisa é realizada mediante a compilação de informações e dados de tabelas disponíveis no meio científico, tanto em sites de organizações mundiais renomadas, como em artigos científicos. Os resultados estão disponibilizados em tabela elaborada com o teor de 19 aminoácidos (Triptofano, Treonina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Cisteína, Fenilalanina, Tirosina, Valina, Arginina, Histidina, Alanina, Ácido aspártico, Ácido glutâmico, Glicina, Prolina, Serina e Hydroxyprolina) expresso em gramas a cada 100g de alimento pesquisado. Consta da tabela 140 alimentos e a meta são 200. Os alimentos estão separados nas categorias: grãos, oleaginosas, leguminosas, carnes bovinas, carnes suínas, frango, peixes e frutos do mar, legumes, laticínios, ovos, verduras, frutas, alimentos industrializados e doces. A composição aminoacídica dos alimentos pesquisados e listados na tabela permite avaliar os teores de aminoácidos, essenciais e não essenciais, presentes na dieta humana para o planejamento alimentar conforme recomendações nutricionais protéicas.

Projeto elaborado com o apoio do Programa Institucional de Iniciação Científica da Universidade Guarulhos – PIBIC-UnG (Rodada I-2013).