



Versão 7.0 (2019)

## Tabelas Complementares Resposta glicêmica

Rede Brasileira de Dados de Composição de Alimentos (Brasilfoods)

Universidade de São Paulo (USP)

*Food Research Center (FoRC)/CEPID/FAPESP*



**Citação sugerida:**

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Tabelas Complementares – Resposta glicêmica. Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019. [Acesso em: xxxx ]. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca/>

Não é permitida a reprodução total ou parcial do material. Caso seja utilizada a informação do material, é obrigatório citar a fonte. Não é permitida a comercialização. Não é permitido a alteração total ou mesmo parcial do conteúdo (Creative Commons NonCommercial-NoDerivatives (CC BY-NC-ND 4.0)).



A Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, versão 7.0 foi preparada com a colaboração de:

Franco M. Lajolo (**Coordenador, Pesquisador do FoRC**)

Elizabeth Wenzel de Menezes (**Vice coordenadora, Pesquisadora do FoRC**)

Eliana Bistriche Giuntini (Pesquisadora do FoRC)

Kristy Soraya Coelho (Pesquisadora do FoRC)

**Agradecimentos:**

Aos órgãos de fomento: FAPESP, CAPES, CNPq, FAO

Às indústrias de alimentos e laboratórios que colaboraram no fornecimento de informações.

Muitos estudos têm relacionado o consumo excessivo de carboidratos com a ocorrência de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Porém o tempo de digestão e absorção dos carboidratos pode ser r bem variados e tem grande importância para o controle e diminuição do risco de tais doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT); por esse motivo, vem crescendo o interesse sobre a resposta glicêmica produzida após o consumo dos alimentos, ou seja, o impacto sobre a glicemia.

A resposta glicêmica pode ser avaliada por dois índices, o índice glicêmico (IG) e carga glicêmica (CG). O IG é calculado a partir da glicemia encontrada no sangue em até duas horas após a ingestão de um determinado alimento fonte de carboidrato; é um índice qualitativo. A carga glicêmica (CG) relaciona a qualidade do carboidrato do alimento e a quantidade consumida desse alimento.

Geralmente, os alimentos com carboidratos não disponíveis, como cereais integrais, feijão e outros grãos, ricos em fibra alimentar, amido resistente e/ou frutanos proporcionam um aumento reduzido de glicose (baixos IG e CG) e da insulina na corrente sanguínea, mesmo após uma refeição rica em carboidratos. Esse tipo de carboidrato tem sido relacionado com a diminuição do apetite, e com níveis mais adequados de glicose, insulina e lipídios no sangue. O mesmo não acontece com os carboidratos disponíveis, açúcares e amido, presentes nos doces, batata, refrigerantes e alguns tipos de pães (altos IG e CG).

Informações dessa natureza, assim como das frações de carboidratos presentes nos alimentos, são mais uma ferramenta a ser utilizada na diminuição de risco de DCNT e síndrome metabólica.

<b>Valores de referência para índice glicêmico (IG), carga glicêmica (CG) e CG/dia</b>				
	<b>IG</b>	<b>IG*</b>	<b>CG</b>	<b>CG/dia</b>
	controle=pão		controle=glicose	
Baixo (B)	≤75	≤55	≤10	≤80
Médio (M)	76-94	56-69	11-19	81-119
Alto (A)	≥95	≥70	≥20	≥120

\*Para a obtenção de valores de IG (glicose=100%) multiplica-se por 0,7 o valor de IG (pão=100%) (SUGIRS, 2007).

Os dados aqui apresentados são decorrentes de ensaios clínicos sobre índice glicêmico em alimentos brasileiros realizados na Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo. Os dados foram compilados e estão disponíveis na TBCA em formato .pdf para consulta ou impressão (Quadro 1).

Quadro 1 – Resposta glicêmica disponível por 100g de alimento (parte comestível).

Identificação	Alimento	Voluntário (Tipo/n)	IG médio % (Glicose = 100)	IG Classificação	Porção recomendada	Carboidratos disponíveis (g/porção)	CG	CL Classificação	Referência
720C	Abacaxi, Pérola, cerne, in natura, <i>Ananas comosus</i>	7/saudáveis	67	A	10	2,00	1,00	B	4
720C	Abacaxi, Pérola, cerne, liofilizado, <i>Ananas comosus</i>	7/saudáveis	67	A	*	*	*	*	4
721C	Abacaxi, Pérola, polpa e cerne, in natura, <i>Ananas comosus</i>	7/saudáveis	66	A	100	11,00	7,00	B	4
719C	Abacaxi, Pérola, polpa, in natura, <i>Ananas comosus</i>	7/saudáveis	65	A	90	9,00	6,00	B	4
718C	Abacaxi, Pérola, polpa, liofilizada, <i>Ananas comosus</i>	7/saudáveis	65	A	*	*	*	*	4
745C	Amora silvestre, liofolizada, <i>Rubus rosaefolius</i>	6/saudáveis	27	B	50	3,00	1,00	B	4
1002A	Arroz polido/Feijão carioca, cozidos, temperados (3:1)	15/saudáveis	55	B	150	25,36	13,92	M	4
1001A	Arroz, polido, cozido, temperado, <i>Oryza sativa L.</i>	15/saudáveis	57	M	150	31,67	18,02	M	4
734A	Aveia, farelo, "Oat bran"	16/saudáveis	28	B	10	4,29	1,20	B	4
732A	Aveia, flocos, "Quaker"	16/saudáveis	39	B	30	14,81	5,77	B	4
734C	Banana, mysore, <i>Musa spp</i>	7/saudáveis	49	B	110	12,00	6,00	B	4
730C	Banana, nanica, <i>Musa spp</i>	14/saudáveis	61	M	110	24,00	14,00	M	4
716C	Banana, prata, madura, <i>Musa ssp</i>	15/saudáveis	27	B	100	27,94	7,57	B	4
1040B	Batata, inglesa, cozida/20 min, <i>Solanum tuberosum L.</i>	15/saudáveis	81	A	150	15,59	12,66	M	4
642A	Biscoito, doce, maisena	15/saudáveis	50	B	30	18,08	9,11	B	4
644A	Biscoito, salgado, cream cracker	15/saudáveis	38	B	30	16,70	6,32	B	4
301T	Feijão, carioca, cozido, temperado, <i>Phaseolus vulgaris</i>	15/saudáveis	38	B	200	14,11	5,32	B	4
105T	Feijão, carioca, cozido/36 min, congelado/ 30 dias, s/caldo, <i>Phaseolus vulgaris L.</i>	10/saudáveis	13	B	170	24,00	3,00	B	4
104T	Feijão, carioca, cozido/36 min, s/caldo, <i>Phaseolus vulgaris L.</i>	10/saudáveis	27	B	170	25,00	7,00	B	4
107T	Grão-de-bico, cozido/70 min, <i>Cicer arietinum L.</i>	10/saudáveis	24	B	170	38,00	9,00	B	4
108T	Grão-de-bico, cozido/70 min, congelado/30dias, <i>Cicer arietinum L.</i>	10/saudáveis	15	B	170	33,00	5,00	B	4
200H	Guaraná, refrigerante	15/saudáveis	47	B	200	20,69	9,66	B	4
715C	Laranja, suco, s/açúcar, embalagem cartonada	15/saudáveis	41	B	200	13,67	5,58	B	4

Identificação	Alimento	Voluntário (Tipo/n)	IG médio % (Glicose = 100)	IG Classificação	Porção recomendada	Carboidratos disponíveis (g/porção)	CG	CL Classificação	Referência
259G	Leite, vaca, integral, pó	15/saudáveis	16	B	26	10,67	1,74	B	4
714C	Maçã, fuji, c/ casca, <i>Malus sylvestris</i> Mill	15/saudáveis	25	B	100	10,36	2,60	B	4
728A	Macarrão, espaguete, cozido/20 min	10/saudáveis	43	B	180	45,00	19,00	M	4
717C	Mamão, papaya, <i>Carica papaya</i> L.	15/saudáveis	43	B	90	7,90	3,38	B	4
1050B	Mandioca, amarela, cozida/30 min, <i>Manihot esculenta</i> Crantz	15/saudáveis	40	B	130	38,25	15,00	M	4
1040B	Mandioca, farinha, torrada	15/saudáveis	52	B	35	27,83	14,49	M	4
1079B	Mandioquinha, cozida/15 min, <i>Arracacia xanthorrhiza</i>	15/saudáveis	62	M	100	29,42	18,16	M	4
733A	Mingau, instantâneo, arroz e aveia, "Mingo"	15/saudáveis	71	A	21	16,04	11,38	B	4
746C	Morango, liofilizado, <i>Fragaria ananassa</i> Duch	8/saudáveis	37	B	120	6,00	2,00	B	4
731A	Pão, trigo, forma, 7 Grãos, light, "Plus Vita"	15/saudáveis	42	B	50	14,00	6,00	B	4
730A	Pão, trigo, forma, Cenoura, light, "Plus Vita"	16/saudáveis	46	B	50	14,00	7,00	B	4
729A	Pão, trigo, forma, tradicional, "Pullman/Plus Vita"	16/saudáveis	68	A	50	21,00	14,00	M	4
640A	Pão, trigo, francês	19/saudáveis	70	A	50	20,46	14,32	M	4
1061B	Pinhão, cozido/60 min, sem casca, <i>Araucaria angustifolia</i>	6/saudáveis	43	M	50	16,00	7,00	B	4
1080B	Pinhão, cozido/90 min, c/ casca, <i>Araucaria angustifolia</i>	6/saudáveis	47	M	50	16,00	8,00	B	4
1002A	Polenta, cozida/90 min, congelada/30 days, <i>Zea mays</i>	10/saudáveis	68	A	150	21,00	14,00	M	4
1003A	Polenta, cozida/90 min, <i>Zea mays</i>	10/saudáveis	52	M	150	21,00	11,00	M	4
1004A	Pão, trigo, forma, tradicional, "Wickbold"	15/saudáveis	57	M	50	25,47	14,52	M	4
1005A	Pão, trigo, forma, com grãos, "Wickbold"	15/saudáveis	27	B	50	19,02	5,14	B	4
1006A	Macarrão, tradicional, cozido	15/saudáveis	49	B	80	42,00	21,00	B	4
1007A	Macarrão, integral, cozido	15/saudáveis	43	B	80	38,00	16,00	M	4
1008A	Pão, trigo, integral clássico (c/ farinha integral e fibra de trigo)	15/saudáveis	71±4,8	A	50	45,18	16±1,1	M	4
1009A	Pão, trigo, integral clássico (ingrediente principal - farinha integral, c/ fibra de trigo)	15/saudáveis	41±4,0	A	50	42,41	15±0,8	M	4
1010A	Pão, trigo, integral light (c/ farinha integral e fontes de fibras)	15/saudáveis	58±4,2	M	50	45,37	13±0,9	M	4
1011A	Pão, trigo, integral light (ingrediente principal -farinha integral, c/ fibra de trigo)	15/saudáveis	50±2,6	B	50	41,24	10±0,5	B	4
1012A	Pão, trigo, integral com grãos (ingrediente principal - farinha integral, c/ 15 grãos)	15/saudáveis	44±2,2	B	50	33,50	7±0,4	B	4
1013A	Pão, trigo, integral (c/ 5 grãos)	15/saudáveis	49±3,5	B	50	44,31	11±0,8	M	4

Identificação	Alimento	Voluntário (Tipo/n)	IG médio % (Glicose = 100)	IG Classificação	Porção recomendada	Carboidratos disponíveis (g/porção)	CG	CL Classificação	Referência
1014A	Pão, trigo, integral (c/ 12 grãos)	15/saudáveis	60±3,0	M	50	39,34	12±0,6	M	4
1015A	Pão, trigo, integral (ingrediente principal - farinha integral, c/ 9 grãos)	15/saudáveis	57±4,1	M	50	43,20	12±0,9	M	4

Fonte:

4 – Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental, Faculdade de Ciências Farmacêuticas, USP (análises realizadas nos diversos laboratórios).