



# Tabelas de *Per Capita* de alimentos

---

Informações gerais sobre tabelas de *Per Capita* de alimentos.

---

Agência USP de Inovação

---

Janeiro/2015



Resposta Técnica	BARROS, Samara Fernandes <i>Tabelas de Per Capita de alimentos</i> Agência USP de Inovação 9/1/2015
Demanda	Informações gerais sobre tabelas de Per Capita de alimentos. <b>Gostaria de obter uma tabela geral de Per Capita de todos os tipos de alimentos. Não necessito do valor nutricional, apenas do Per Capita.</b>
Assunto	Atividades de profissionais da nutrição
Palavras-chave	Alimento; nutrição; tabela de conversão



Salvo indicação contrária, este conteúdo está licenciado sob a proteção da Licença de Atribuição 3.0 da Creative Commons. É permitida a cópia, distribuição e execução desta obra - bem como as obras derivadas criadas a partir dela - desde que criem obras não comerciais e sejam dados os créditos ao autor, com menção ao: Serviço Brasileiro de Respostas Técnicas - <http://www.respostatecnica.org.br>

Para os termos desta licença, visite: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

O Serviço Brasileiro de Respostas Técnicas – SBRT fornece soluções de informação tecnológica sob medida, relacionadas aos processos produtivos das Micro e Pequenas Empresas. Ele é estruturado em rede, sendo operacionalizado por centros de pesquisa, universidades, centros de educação profissional e tecnologias industriais, bem como associações que promovam a interface entre a oferta e a demanda tecnológica. O SBRT é apoiado pelo Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas – SEBRAE e pelo Ministério da Ciência Tecnologia e Inovação – MCTI e de seus institutos: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq e Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia – IBICT.



TÊCPAR



Ministério da  
Ciência, Tecnologia  
e Inovação



## Solução apresentada

### Introdução

O termo *Per Capita* deriva do latim “para cada cabeça”, ou seja, *Per Capita* de alimento é a quantidade do alimento que será consumida por uma única pessoa. O *Per Capita* pode ser bruto ou líquido (Centro de Supervisão e Controle do Programa de Alimentação Escolar do Governo de São Paulo - CEPAE, 2012).

O *Per Capita* bruto refere-se à quantidade do alimento assim como é adquirido, ou seja, corresponde ao alimento cru, com cascas, caroços, etc. O *Per Capita* líquido corresponde ao alimento já limpo, ou seja, na sua forma de consumo (Coordenadoria de Recebimento e Distribuição da Defesa Civil do Rio de Janeiro - CRD, 1999).



Figura 1 – Consumo *Per Capita* de alguns alimentos pelos brasileiros segundo a POF-Pesquisa de Orçamento Familiar de 2008-2009.  
Fonte: (TV Cidade Verde, 2011)

### Tabelas de *Per Capita* de alimentos

As tabelas de *Per Capita* de alimentos podem ser utilizadas com diversas finalidades como planejamento de cardápios em serviços de alimentação e nutrição, estimativas de consumo energético e de nutrientes de indivíduos e populações e elaboração de fichas técnicas de preparações (PORTAL EDUCAÇÃO, 2013).

Existem diversas tabelas de *Per Capita* de alimentos disponíveis, cada qual elaborada de acordo com sua finalidade; por exemplo, para alimentação escolar, para o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), etc. Cada tabela privilegia alguns tipos de alimentos, em detrimento de outros. Além disto, o *Per Capita* para um mesmo alimento pode diferir nas tabelas, de acordo com a população alvo, seus hábitos alimentares e necessidades nutricionais. Portanto, é aconselhável que as tabelas sejam utilizadas em conjunto (PORTAL EDUCAÇÃO, 2013).

A seguir apresentaremos três tabelas de *Per Capita* de alimentos:

#### 1) Tabela de *Per Capita* de alimentos da Coordenadoria de Recebimento e Distribuição (CRD) da Defesa Civil do Rio de Janeiro

Esta tabela divide os alimentos em três classes: carnes, vegetais e estocáveis, e considera o *Per Capita* bruto (CRD, 1999):

Tabela 1 – Tabela de *Per Capita* de alimentos da Coordenadoria de Recebimento e Distribuição (CRD) da Defesa Civil do Rio de Janeiro -1999.**Carnes**

carne bovina (bife, picadinho, bife de panela e bife rolé) - 200 g  
 carne moída - 150 g  
 carnes para feijoada - 300 g  
 carré - 250 g  
 copa lombo - 180 g  
 carne empanada - 180 g  
 costela - 300 g  
 dobradinha - 150 g  
 dobradinha (à lombeira) - 80 g  
 filé de peixe - 150 g  
 fígado - 180 g  
 frango com osso - 300 g  
 frango sem osso - 180 g  
 lagarto (carne assada) - 220 a 250 g  
 linguiça - 150 g  
 lombo para assar - 220 a 250 g  
 miúdos de frango - 150 a 160 g  
 pernil sem osso - 200 g  
 posta de peixe - 200 g  
 rabada - 300 g

**Vegetais**

abóbora - 150 g (salada, quibebe); 180 g (cozida)  
 abobrinha - 120 g  
 aipim - 180 a 200 g  
 batata (purê) - 150 g  
 batata (fritas) - 180 g  
 batata doce - 180 g  
 berinjela - 120 g  
 beterraba - 110 g (cozida); 60 g (crua para salada)  
 brócolis - 120 g  
 cenoura - 150 g (cozida); 60 g (crua para salada)  
 chuchu - 220 a 250 g  
 couve - 120 a 130g  
 couve-flor - 150 g  
 espinafre, bertalha - 300 g; para creme - 130 g  
 inhame - 140 g (purê); 160 g (cozido)  
 folhosos para saladas (sem outras hortaliças) - 80 g  
 nabo ou rabanete - 30 g  
 pepino - 40 g  
 quiabo - 120 g  
 repolho - 130 g  
 tomate para saladas - 80 g  
 vagem - 120 g

**Estocáveis**

arroz - 100 g  
 creme de leite - 20 g  
 extrato de tomates - 5 g  
 farinha de mandioca - 40 g (para farofa); 20 g (para tutu)  
 farinha de trigo - 15 a 20 g ( para doré, milanesa, panqueca, bolinho)  
 farinha de rosca 20 g  
 feijão - 50 g  
 fubá - 30 g  
 grão de bico - 40 g

lentilha - 30 g  
 macarrão - 50 g  
 maionese - 15 g  
 óleo - 25 ml (para fritura); 10 ml (para complemento)  
 queijo - 30 g  
 sal - 1 g

Fonte: (COORDENADORIA DE RECEBIMENTO E DISTRIBUIÇÃO DA DEFESA CIVIL DO RIO DE JANEIRO. CRD, 1999)

## 2) Tabela de *Per Capita* de alimentos desenvolvida pelo Centro de Supervisão e Controle do Programa de Alimentação Escolar do Governo de São Paulo

Esta tabela (Figura 2) divide os alimentos nas seguintes categorias: temperos, arroz e similares, produtos enlatados, molhos, outros produtos, bebidas e produtos lácteos, biscoitos, outros e congelados. Considera, assim como a tabela anterior, o *Per Capita* bruto (CEPAE, 2012):



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO  
 SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
 DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO  
 Centro de Supervisão e Controle do Programa de Alimentação Escolar

### TABELA DE PER CAPITAS

Alimentos - DAAA	PC - Produto cru	PC - Produto pronto/cozido - Medidas Caseiras
<b>TEMPEROS</b>		
Alho Picado / Cebola triturada / Tempero	2g	-
<b>ARROZ E SIMILARES</b>		
Arroz	50g	150g - 1 escumadeira peq.
Risoto / Arroz com legumes	50g	150g - 1 escumadeira peq.
Macarrão	50g	150g - 1 escumadeira peq.
<b>PRODUTOS ENLATADOS</b>		
Feijão / Feijão com carne	50g	50g - 1 concha peq.
Almôndegas ao molho	50g	50g - 3 unidades
Hambúrguer	50g	50g - 1 unidade
Carnes/ Frango/ Sardinha	50g	50g - 1 escumadeira peq.

MOLHOS		
Molho de Tomate	15g	15g - 1 colher
OUTROS PRODUTOS		
Batata flocos / Purê de batatas	13g	100 ml - 1/2 caneca
Seleta de legumes	35g	35g - 1 colher rasa
Jardineira de legumes	35g	35g - 1 colher rasa
Geléia	15g	1 colher de sopa
Margarina	15g	1 colher de sopa
BEBIDAS E PRODUTOS LÁCTEOS		
Bebida Láctea	42g	200ml - 1 caneca
Sobremesa Láctea	52g	200ml - 1 cumbuca
bebida lactea UHT - sabores	1 unid.	200ml - 1 unidade
Néctar - sabores	1 unid.	200ml - 1 unidade
Empanados	4 unid. - 68g	68g - 4 unidades
Salsicha	1 unid. - 50g	50g - 1 unidades
Pão francês	2 unid. - 70g	35g - 1 unidade
Almôndega mista	50g	50g - 3 unidades
Frango em tiras ao molho rosado	50g	50g - 1 escumadeira peq.
Frango ao molho com milho	50g	50g - 1 escumadeira peq.
Carne em cubos com legumes	50g	50g - 1 escumadeira peq.
Carne Moida ao molho	50g	50g - 1 escumadeira peq.
BISCOITOS		
Biscoito Maria	5 unid. - 20g	-
Biscoito Sequilhos / Leite / outros doces	4 unid. - 20g	-
Biscoito Aperitivo Pizza / Queijo	7 unid. - 20g	-
Biscoito Aperitivo	9 unid. - 20g	-
Biscoitos Recheados	3 unid. - 30g	-
Biscoitos doces em embalagem individual	1 pacote - 40g	1 pacote
Outros Biscoitos Salgados	5 unid. - 20g	-
Biscoito salgado recheado - sabores	1 pacote - 25g	1 pacote
OUTROS		
Barra de cereais	1 unid. - 25g	1 unidade
Banana Passa	1 unid. - 28g	1 unidade
Bolinho individual	1 unid. - 40g	1 pacote
CONGELADOS		
Empanados	4 unid. - 68g	68g - 4 unidades
Salsicha	1 unid. - 50g	50g - 1 unidades
Pão francês	2 unid. - 70g	35g - 1 unidade
Almôndega mista	50g	50g - 3 unidades
Frango em tiras ao molho rosado	50g	50g - 1 escumadeira peq.
Frango ao molho com milho	50g	50g - 1 escumadeira peq.
Carne em cubos com legumes	50g	50g - 1 escumadeira peq.
Carne Moida ao molho	50g	50g - 1 escumadeira peq.

Figura 2 – Tabela de *Per Capita* de alimentos do Centro de Supervisão e Controle do Programa de Alimentação Escolar do Governo de São Paulo.

Fonte: (CEPAE, 2012)

### 3) Tabela de *Per Capita* de alimentos desenvolvida pelo Professor Renato Moreira Nunes da Universidade Federal de Juiz de Fora

Esta tabela contém, além dos *Per Capita* de alimentos, os fatores de correção para cada alimento e valores de medidas caseiras. Portanto, é uma tabela mais completa e associa valores de *Per Capita* de alimentos crus e preparados (Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF, [200-?]).

Segue abaixo referência para acesso ao documento integral:

UFJF - UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. **Tabelas de Per Capitas e Fatores de Correção e Rendimento**. Juiz de Fora, [200-?]. Disponível em: <<http://pt.scribd.com/doc/75324782/apostila-de-fator-de-correcao-dos-alimentos#scribd>>. Acesso em: 05 jan. 2015.

### Conclusões e recomendações

*Per Capita* de alimento é a quantidade de um determinado alimento que será consumida, em média, por cada pessoa, e pode ser bruto ou líquido. As tabelas de *Per Capita* de alimentos são desenvolvidas por várias instituições e fornecem informações importantes para o planejamento de cardápios e estimativas de consumo alimentar de indivíduos e populações (CEPAE, 2012; CRD, 1999).

Adicionalmente recomenda-se a leitura dos seguintes textos:

CEPAE- CENTRO DE SUPERVISÃO E CONTROLE DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DO GOVERNO DE SÃO PAULO. **Tabela de Per Capitas**. São Paulo, 2012. Disponível em: <<http://www.norte2.pro.br/merenda/METOD%20CALC%20PERCAPITA.pdf>>. Acesso em: 08 jan. 2015.

UFJF - UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. **Tabelas de Per Capitas e Fatores de Correção e Rendimento**. Juiz de Fora, [200-?]. Disponível em: <<http://pt.scribd.com/doc/75324782/apostila-de-fator-de-correcao-dos-alimentos#scribd>>. Acesso em: 05 jan. 2015.

### Fontes consultadas

CEPAE- CENTRO DE SUPERVISÃO E CONTROLE DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DO GOVERNO DE SÃO PAULO. **Tabela de Per Capitas**. São Paulo, 2012. Disponível em: <<http://www.norte2.pro.br/merenda/METOD%20CALC%20PERCAPITA.pdf>>. Acesso em: 08 jan. 2015.

CRD - CORDENADORIA DE RECEBIMENTO E DISTRIBUIÇÃO DA DEFESA CIVIL DO RIO DE JANEIRO. **Gastronomia: Per capitas**. Rio de Janeiro, 1999. Disponível em <<http://www.crd.defesacivil.rj.gov.br/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=141>>. Acesso em: 05 jan. 2015.

UFJF - UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. **Tabelas de Per Capitas e Fatores de Correção e Rendimento**. Juiz de Fora, [200-?]. Disponível em: <<http://pt.scribd.com/doc/75324782/apostila-de-fator-de-correcao-dos-alimentos#scribd>>. Acesso em: 05 jan. 2015.

PORTAL EDUCAÇÃO. **O Per Capita nas cozinhas industriais**. [S.l.], 2013. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/nutricao/artigos/30322/o-per-capita-nas-cozinhas-industriais>>. Acesso em: 06 jan. 2015.

TV CIDADE VERDE CUIABÁ. **Alimentação: 90% não seguem a indicação do Ministério da Saúde**. Cuiabá, 2011. Disponível em: <<http://www.tvcidadeverde.com.br/conteudo/show/secao/46/materia/4736>>. Acesso em: 05 jan. 2015.