

AS VERSÕES DO NOVOPF

Conheça as três versões do NovoPF: Pequeno (P), Médio (M) e Grande (G).

Elaboradas por Daniela Bicalho, nutricionista consultora da campanha, elas foram pensadas para homens e mulheres com diferentes padrões de gasto energético: baixo (2000kcal/ dia), moderado (2500kcal/dia) e alto (3000kcal/dia).

PESO E MEDIDA CASEIRA DOS ALIMENTOS PARA O NOVOPF

Alimentos	PRATO FEITO P Peso (g) e medida caseira	PRATO FEITO M Peso (g) e medida caseira	PRATO FEITO G Peso (g) e medida caseira
Arroz branco cozido	100G (1 colher de servir)	150G (1 e ½ colher de servir)	150G (1 e ½ colher de servir)
Feijão Carioca cozido	100G (1 concha)	150G (1 e ½ concha)	200G (2 concha)
Contra-filé grelhado*	100G (1 unidade pequena)	120G (1 unidade média)	150G (1 unidade grande)
Filé de Frango grelhado*	100G (1 unidade pequena)	120G (1 unidade média)	150G (1 unidade grande)
Salada de Alface Crespa	20G (3 folhas)	20G (3 folhas)	20G (3 folhas)
Salada de Tomate	20G (2 rodela)	20G (2 rodela)	20G (2 rodela)
Ovo frito**	50G (1 unidade)	50G (1 unidade)	50G (1 unidade)
Farofa de mandioca	15G (1 colher de sopa)	15G (1 colher de sopa)	30G (2 colheres de sopa)

* Composição do PF com a opção de carne bovina ou frango.

** Ovo frito pode ser adicionado como opção.

Aqui, apresentamos o valor nutricional das três versões do NovoPF. Cabe destacar que alimentação saudável diz respeito a ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, bem como a maneira com que são combinados entre si e preparados e as dimensões culturais e sociais.

VALOR NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS - TAMANHOS P, M E G DO NOVOPF

Alimentos	PF	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Carboidrato (g)	Fibras (g)
Arroz branco cozido	P	100	128,0	2,5	0,2	28,1	1,6
	M	150	192,0	3,75	0,3	42,2	2,4
	G	200	256,0	5	0,4	56,2	3,2
Feijão carioca cozido	P	100	76,0	4,8	0,5	13,6	8,5
	M	150	114,0	7,2	0,8	20,4	12,8
	G	200	152,0	9,6	1,0	27,2	17,0
Contra-filé grelhado*	P	100	194,0	35,1	4,5	0,0	NA
	M	120	232,8	42,1	5,4	0,0	NA
	G	150	291,0	52,7	6,8	0,0	NA
Filé de frango grelhado*	P	100	163,0	31,5	3,2	0,0	NA
	M	120	195,6	37,8	3,8	0,0	NA
	G	150	244,5	47,3	4,8	0,0	NA
Alface crespa	P, M, G	20	2,2	0,3	0,1	0,3	0,4
Tomate	P, M, G	20	3,0	0,2	0,0	0,6	1,2
Ovo frito**	P, M, G	50	120,0	7,8	9,3	0,6	NA
Farofa de mandioca	P	15	54,8	0,2	0,0	13,9	1,0
	M	20	73	0,3	0,1	17,8	1,3
	G	30	109,5	0,4	0,1	26,8	2,0
Total ***	P	405	578	50,9	14,6	57,1	12,7
	M	530	737	61,7	16	81,9	18,1
	G	670	933,7	76,0	17,7	111,7	23,8

LEGENDA: NA – Não avaliado. * Composição do PF com a opção de carne bovina ou frango.

** Ovo frito pode ser adicionado como opção. *** Cálculo da somatória do total do valor nutricional considerando a opção contra-filé e todos os outros alimentos da tabela.

REFERÊNCIAS

1. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.
2. Carlos Jackeline Venancio, Rolim Silvia, Bueno Milena Baptista, Fisber Regina Mara. Porcionamento dos principais alimentos e preparações consumidos por adultos e idosos residentes no município de São Paulo. Rev. Nutr. 2008; 21(4): 383-391.
3. Triches, R y Schneider, S. (2014). Alimentação, sistema agroalimentar e os consumidores: novas conexões para o desenvolvimento rural. Cuadernos de Desarrollo Rural, 12(75). <http://dx.doi.org/10.11144/>
4. Coelho, Alexandre Bragança; Aguiar, Danilo Rolim Dias de; Fernandes, Elaine Aparecida. RESR, Piracicaba, SP, 2009; 47 (2): 335-362.
5. UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP. Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: UNICAMP/NEPA, 2011. 161 p. - [disponível aqui](#)